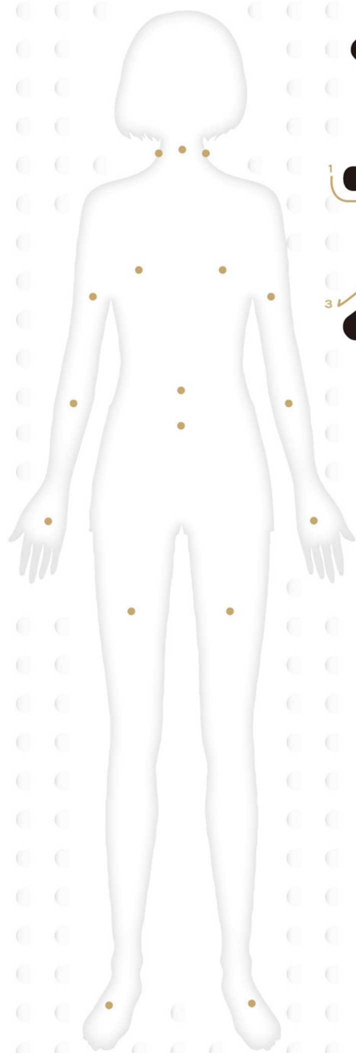
穴道導引

融合莊子、中醫、太極拳、瑜伽的身心放鬆術

蔡璧名

戰勝癌症、打開糾結、暢通氣血





VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

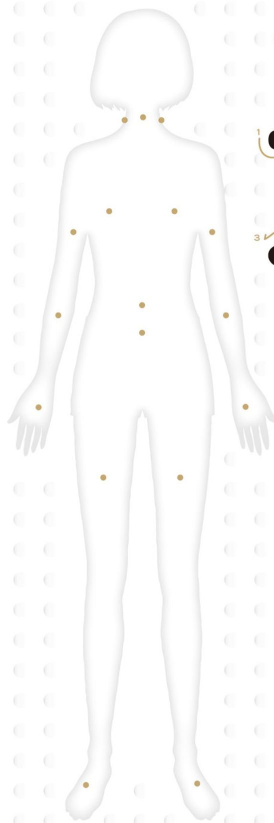
穴道導引

融合莊子、中醫、太極拳、瑜伽的身心放鬆術

蔡璧名

戰勝癌症、打開糾結、暢通氣血






推荐序

心脏衰竭的我，因此免去换心手术

中兴大学物理系副教授 张明强

二○一四年七月，我回到德国德列斯敦的马克思普朗克研究所客座一个月，并参与学术研讨会。

我跟德国的渊源一直很深，在柏林读完博士，到美国待过一年的博士後研究又回到阿亨跟德列斯敦分别作了几年研究。以文艺复兴建筑为特色的德列斯敦，又被称作易北河畔的佛罗伦斯，一直是我心系的美丽城市，每年都会回到此作短期访问及研究。

这次的访问及会议一如往常让人愉快，但工作时间很长，每天写程式到晚上一、两点是常事。不间断地讨论以及参与会议让脑力发挥到极致，身体也一天天感到疲累。在台湾还算注重饮食的我，却在贪懒和贪便宜状况下，几乎每天都去麦当劳或Subway报到，可乐汽水不断，总觉得只是一时两刻的临时状况，回台湾再调整回来即可。

从某一天开始，突然，我凌晨四、五点会惊醒，觉得很难吸到空气，然後再慢慢睡着。一开始我不以为意，觉得只是一时的疲累，可是这情形一直断断续续，有时不见，有时又开始。但因为工作繁忙，总觉得明天这状况就会结束。其实从小我身体一直都不好，感冒不断，体力也常透支，留学柏林的时候，不适应从亚热带到寒带的气候，有一次突然大感冒，不断咳嗽，咳到肺都要咳出来。德国医生开了一些草药提炼的咳嗽药给我，提醒我注意保暖，两个月後我慢慢恢复，所以对於又生病这件事倒是习惯了。

回到台湾，生活开始繁忙。自二○○八年从德国回台湾定居後，每天的工作量与日俱增，除了研究之外，组织会议一个接着一个，还常跑国

外参与会议与讨论，每天都熬夜到一、两点才睡觉。总觉得自己还年轻，抱着能做多少是多少的心态。也想着邀请国外专家来台湾帮助年轻学者及学生，就这样努力工作。但这次回来，身体的异样感却越来越明显，有时因为半夜不能呼吸到空气而清醒，要等到一、两小时後才有办法沈沈睡去，但有时却又没事。所以我就把病况拖着，直到隔年三月底。

身体突然越来越差，那一阵子，呼吸几乎喘不过气来，睡觉时如果不垫高枕头，就没办法呼吸到空气，最恐怖的是，常常快睡着却因为呼吸不过来，又醒了，因此睡眠非常短。我总觉得可以拖到明天再去看病，直到有一天，身体从腹部到下肢严重积水肿胀我才知道事态严重，加上同事不断地催我去看病，终於在三月三十号到荣总报到。

荣总的心脏科医师看到我的情形，觉得不太寻常，马上通知病房让我当天住院，然後安排一连串检查，尤其超音波。检查後发现我的心脏射出率不到百分之十一，但一般人是百分之五十以上，表示我的心脏衰竭严重，已经到达必须换心的程度。医生们吓坏了，心脏科医师跟我家人说他们只能尽力，因为猝死的可能性非常高，请家人先做好心理准备。

在这惊人的消息下，我住进加护病房与死神拔河。加护病房不断加强我的利尿剂，让身体可以排出因为心脏衰竭排不出去的水份。七天後，我出加护病房进行心导管检测，希望找出心衰的原因，结果却发现心脏竟然没有阻塞，这让医生们不知所措。如果我的心衰是因为心血管阻塞造成，还可以藉由置放支架来治疗，可偏偏心脏乾乾净净，所以现在唯一的治疗方法，就是换心。

我非常担心换心手术，不只因为不知道排不排得到心脏，也因为换心手术非常复杂，术後复健工程也庞大，但医生每天提醒我换心是唯一之途，让我很旁徨，所以我想，半年後再来决定是否要做换心手术。

二十天後，我出院了，因为利尿剂抽了二十多公斤水，水肿已经消

失，但主治医师却预告我这一年内会进进出出医院，要我做好心理准备。因为利尿剂脱水的关系，大腿和小腿非常痛跟痒，无法久站，眼睛也因为长期缺氧而眼花，视线不清。每天吃下十几颗西药，胃痛得无法进食，走久了，会抖，看来复健的路非常遥远。

有一天，我突然看到蔡璧名老师在脸书的留言，讲述她七年前因为癌症接近死亡，但现在却恢复健康的传奇经历，让我感动不已。跟老师其实并不是真的认识，只是景仰老师的学术成就，才有幸让老师加了我的脸书。因为自身的遭遇，我写了一封脸书私讯，感谢她的分享让我对自己的情形感到比较乐观。

没想到老师却回覆留言：「有形的是胃肠，无形的是气，气不通许是水不退的关键。」她寄了一本穴道导引的初稿给我，让我每天练习，同时提供我几个建议：「每天作穴道导引，心情保持平静，情绪起伏不要太大，以及注意饮食。」

由於科学的训练，对於中医的疗效我只相信中药，可是穴道？西方医学还是无法证明。

只能换心的我虽然还是有些存疑的，但仍一面开始努力找每个穴道，一点一点学习穴道缩紧与放松。四月二十日收到初稿後，第一天试着作一次好睡操，第二天作到三次，眩的状况竟然明显改善，这样贴近自己的穴道，感觉真的很好。每天三次好睡操，一次坐功课，但一开始因为腿部疼痛无法久站，就先不作站功夫。

有趣的事情发生了，由於使用利尿剂和心脏药非常频繁，血压降到非常低，有时高血压甚至低於九十。我开始做实验，作穴道导引前量一次血压，作完後再量一次，这时就可以看到血压明显提昇。而且喉咙有痰的时候，因为操链颈部功排痰变得非常自然，跟先前痰排不出来时天差地别，因此也更不容易感冒。在身体感到疲累撑不下去的时候，我就作穴道导引让自己撑过这段漫长复健时光。

二○一五年四月二十七日，操作穴道导引近一周後回到医院复检，医

生又让我照一次超音波。没想到结果出奇意外，心脏射出率从百分之十一已经恢复到百分之三十八（正常值是百分之五十以上）。这对医生来说是一次医疗奇蹟，因为很少有心衰的病人可以在短期内恢复得这麼快，脱离换心的范围。

复健的路还是很漫长，除了中西医双管齐下外，操作穴道导引变成亲近自己最好的时光。每天想着那些穴道，一一缩紧再一一放松，好像是跟自己身体说话的方式。随着时间慢慢经过，我在短时间内已经可以回到学校授课、指导学生。现在的我由於工作时间长，每天只能作两次穴道导引，但外表和生活作息看起来已经跟一般人无异，检查的数值显示心脏恢复许多，还可以出国开会和访问。

生命的过程中，我们总是不断紧缩自己，却忘记「松」才是生命的根源。我不断地努力工作、晚睡、睡眠不足、饮食任性无度……都是紧缩自己的不良态度。却很少时间亲近自己，让自己放松。我感谢老师教会我的不只是一种功法，而是一种生命哲学。後来我也跟随老师的庄子课程与所着相关书籍，才体认到穴道导引所引发的人生哲学，就是「松」。经由老师的指引，让我真正体验到松的境界，这是我一辈子的收获。

感谢心脏衰竭，感谢蔡璧名老师。

推荐序

东方身体观的终极价值—向内探知，体柔气和

中国医药大学教授暨立夫中医药展示馆馆长
中华针灸医学会理事长　陈必诚

《汉书．艺文志》列方技为医经、经方、房中、神仙四家。方技者，理论方法与技术也，方技之士就是现代的医师、药师、科学家与各种专门技术人员。中医在汉代开始与道医脱轨，到魏晋时又有交融，唐代医、道、佛总合，迄宋代儒医方大行。「医道同源」，医家的价值取向和道家其实非常相近，研读医书，可更了解老庄；研读老庄，则让学子更通透医理。

中医开药时留意各药味间君、臣、佐、使等配伍的原则也是如此，其本身就是一种价值—追求在身体与自然的大化流行中达到和谐的价值。学习医家思想，会更加了解老庄思想中「持盈保泰」的观念，了解如何让生命维持在「致中和」的状态，而减少欲求，并以太极功法：头如悬线、含胸拔背、尾闾中正、虚灵顶劲、舌抵上颚、竖脊梁、松身筋，达到「体柔气和，内外均安」的境界。

人生即是一条修道的路，修行的概念并不因科技文明而减损其价值，反之可赋予更新的意义，指导人类的发展方向。

由於人类感知系统的局限，向外探知者多，向内探知者少。一般人认识自己的身体仅止於解剖或分子生物的零件概念，提到养生只知均衡的营养、适度的运动，其余弗如。从未倾听身体的声音，并与之沟通互动。而「内观」正是中医特别强调的。一百多年来西风东渐，我们不珍视自身的文化特色，虽然汉人不必然要着唐装、穿旗袍，或是端坐中国式座椅，但必需正视、体会传统文化存在的价值与意义，而後再选择是去健身房做重力、有氧训练，或是打太极拳、练书法、学国

画，何者对身心有更大的助益。中国传统思想对人格修养及养生长寿是有很大期许的，而活在这个时代的学生蛮可怜，往往因人生缺乏具东方特色的终极价值，找不到生命的意义与方向。

《黄帝内经素问．异法方宜论》提及：不同的生活条件、社会文化、饮食习惯，均影响疾病的类型与治疗养生的方式。〈异法方宜论〉又说：「故圣人杂合以治，各得其所宜。故治所以异而病皆愈者，得病之情，知治之大体也。」因而东、西、北、南、中的不同地域特色，分别蕴生砭石、药物、灸法、针法，以及导引、按摩等，相异的治疗养生方法。前四者因涉及医疗行为，需由医者行之，但「导引」、「按蹻」实人人可学，并且可自行操作、体验。而「导引」者，亦可说是「引导」：「引」身而「导」气血之意。

而经络的发现是历经一段很长的时间（迄东汉《内》、《难》经定稿前，已有一千多年），结合多种人才（黄老道、方仙道、方技之士、道医、铃医、儒医等），历经多方探索（1. 拨筋：《史记．扁鹊仓公列传》中提及名医俞跗，一拨见病之应，一拨而见筋脉；2. 灸法：《说苑》亦记载俞跗为医，炊窍见应，炊灼以定经脉（案：《说苑》：「炊灼九窍而定经络」），如马王堆出土之《阴阳十一脉灸经》及《足臂十一脉灸经》；3. 针刺：历代针刺中发现的感传现象；4. 静坐：大小周天行气的过程。前三者仅发现部份经脉，集其大成、特别是发觉肢体与脏腑及各经脉间的细微连结者，是後者，李时珍於《奇经八脉考》文中提及：「内景遂道，唯返观者能照察之；唯内景者知之。」这不是随便说说的。）。

古有名言：「针灸易学难精」，故研习针灸、穴道、经络时，先打好中医的基础很重要，举凡《内经》（特别是《灵枢经》）、《难经》、《针灸甲乙经》等，均需一再研读，如同苏轼炖猪肉的体悟：「火候足时他自美」（案：苏轼〈猪肉颂〉：「待他自熟莫催他，火候足时他自美」），医经自是「读它百遍自有味」。次要有良好的感知训练（从《般若波罗蜜多心经》中，去体会各种感官之训练，再到

交叉六种感官的完成）及体魄锻练、体气长养（透过按摩、导引、吐纳、太极等）。最後还要有深厚的文史哲底蕴，方能一窥堂奥。

蔡璧名教授现任职於台湾大学中文系，一向致力於传统医、道思想的学术研究，对於老庄思想，启蒙於已故的奇才：中兴大学中文系王淮教授，薰陶於台湾大学中文系张亨教授、林丽真教授。因缘际会又研究传统医家的思想，例如：研究《黄帝内经》，让她有宏观的大视野，了解大自然及这个世界与人的互动关系；研究《伤寒论》，让她明白中医的诊断与治疗方法。研究丹道方面，魏晋时女中豪杰魏华存的《黄庭内景经》，让她体会丹道传统中两种迴异的身体图像与内观修链途径。

至於太极拳技与功法则家学渊远，源自其父蔡肇祺先生及人称「诗、书、画、中医、太极拳」五绝的太师父郑曼青先生。年少时「近庙欺神」没有积极练习，成了父亲口中的「武盲」，直至生了场大病，才「因缘俱足」身体力行，动、静功法全来。也於养病期间方能「定、静、安、虑、得」，融合了太极、导引、按蹻、静坐，并依中医的脏腑、经络、穴道、肌肉、经筋、气血津液理论，救己沉疴，从而重新认知自己的身体及道医真谛，她与魏晋时《针灸甲乙经》作者皇甫谧一样，博学多才，对经史各家及文学历史等，均有很深的造诣，无奈四十二岁时，患了半身不遂的风痹症，半身瘫痪、麻痹而没有知觉，肉体与精神上的痛苦可想而知。但他并没有被疾病打倒，反而激发出更大的毅力，全心钻研各种针灸典籍，并在自己身上印证古书的论点与治法，终於治癒自身的疾病。最後融会贯通各家之言，创立了有系统的针灸理论和疗法，写成了世界现存第一本针灸学专书，成为中华文化的瑰宝之一。

蔡璧名教授与皇甫谧情境类似，敝人依其初稿内容，窃自行之，深觉颇多启发，受益匪浅，令我由衷钦佩。难得的是，绝不藏私，发挥佛家大乘精神，渡己渡人，着书分享大众，真菩萨行者也！

今日适闻：蔡教授愿将其大作付梓，以帮助更多追求健康的民众，并

邀题序，末学不才，乐而谨为之。

推荐序

禁得起千年考验的养生传统—给逐渐失去健康的高龄化世代

卫生福利部部长 蒋丙煌

我在台大教务长任内，推动通识教育之时，即开始注意到蔡璧名教授。她从事道家、医家研究，对中国传统思想、医学以及太极拳均有深刻的认识，所开授的通识课程深受学生喜爱。当然，我也知道，其实蔡教授家学渊源，她的父亲蔡肇祺先生是当代太极拳宗师，对她必然有所影响。其後，突然惊闻蔡教授罹癌、请假治疗的消息，蔡教授一向热心於教学与研究，罹病前不久才获颁台大杰出教师，或许也是因此太过劳累，身体才会出了状况。所幸不久後，又听到蔡教授治疗成功、逐渐复课的好消息。那时我不禁好奇，在这场与病魔拉锯的战争中，她的家学与研究扮演了什麽样的角色？就在我暂时告别台大到政府服务将近两年的现在，收到了蔡教授的书稿，心里的疑惑於是得到了解答。

蔡教授在艰苦的治疗、调养与复健过程中，除了配合医师的疗程外，还发挥学者精神，将自己过往学习、研究的中医、太极拳、丹道修链、瑜伽甚至庄子思想，系统性地归纳消化、整合改进後，融入日常生活，使自己无时无刻都能链功养生，让身体和谐、放松，如此不但强化身体各部位，更使得气血活络，因而创造了他人眼中的医学奇蹟—这位癌症三期的患者不但痊癒康复，甚至克服化疗、放疗造成的伤害，比罹癌前更加健康。这部《穴道导引：融合庄子、中医、太极拳、瑜伽的身心放松术》，正是她如何成功对抗病魔的心得结晶。

作为政府卫生福利官员、作为一个太极拳修习者，看到蔡教授藉由东方传统身体修链重返健康的例子，我不禁产生更多的想像。

卫福部统计二○一三年台湾人十大死因，大多为慢性疾病，且以恶性肿瘤居首。这些慢性疾病除了天生基因遗传外，与长期的饮食、运动、生活习惯也都有密切关联。此外，由於医疗卫生水准提升、社会型态转变，台湾长期以来死亡率与出生率不断降低，使台湾快速走向高龄社会。虽然台湾人民的平均寿命增加，却不代表台湾人就因此享有更健康的人生。目前台湾男性一生平均卧床时间为五．七年，女性更长达七．二年，且台湾约有十六．五％的老年人处於无法自理生活的失能状态。因此，卫福部目前施政的重要方针，是致力提高国民的健康余命。所规划的方法要兼顾多元面向，其中促进运动风气必然是卫福政策重要的一环。规律、适度的运动不但能增进身体健康、预防疾病，更能有效纾解压力、让心情愉悦，使心灵也能保持稳定、健康。长远看来，运动是对健康最佳的投资。但身体较虚弱的老人、病人，由於体力、肌力都不足以负荷一般的运动，往往只能从事步行等较为温和的运动，运动效益相对较低。而对过於忙碌或经济拮据的人而言，也往往缺乏运动所需付出的时间、空间与金钱。

蔡教授基於东方身体修链所提出的这套「穴道导引」功操，似乎正好可化解这样的矛盾：就算只有几分钟的空档，也能在有限的空间中，随时随地有效率地锻链身体各个部位，甚至由於运动强度是取决於自身力量，而有不易受伤、循序渐进的优点。此外，相较於大多数植基於西方体育竞技文化传统的运动，「穴道导引」和太极拳、丹道修链、瑜伽等东方养生功夫相同，其目的不在追求速度、力量或优胜，而专注於个人身心整体的强化提升，能使身体更为轻灵放松、心灵更为宁静平和。蔡教授以自己走过病痛的经验，将平生所学、所练，去芜存菁、另出机杼，化为适合於日常生活中随时操练的功法。她从个人的不幸中，提炼出这个美好的赠礼，与这个快速发展却逐渐失去健康的时代与社会分享。

这是一套根源於历经千百年考验的养生传统，为所有希望改变、提升自我身心状态的人所设计的功法。我衷心盼望有更多人能因接触、操练这套「穴道导引」功夫，拥有更健康、更幸福的人生。

推荐序

锻链穴道，激活人体内天生的「药」

中央研究院生物医学科学研究所研究员 谢如姬

小时候梦想着当科学家及工程师，因为觉得物理是两个领域的基础，所以大学选填志愿时便以物理系为第一志愿就读。大三为了准备GRE考试，大量阅读英文杂志，其中医学方面的文章居多，读着读着深为人体的奥妙所着迷，於是在毕业後就出国攻读生物物理学。上生理学时，学到人体的许多运作是藉由电讯号传递，例如：心跳需要电讯号的产生才能有规律地收缩、复杂又快速的脑运作也必须仰赖电讯号的正确传递。因为物理学背景，我马上对电生理学产生浓厚的兴趣，从此一头栽进电生理的基础元件—「离子通道」的研究。

做学术研究需要花很多时间阅读最新的论文，除此之外，我也非常喜爱读「古老」的经典论文，从中跟大师神交。读研究所时，阅读太师祖Silvio Weidmann的一系列文章，赫然发现，他除了是研究心脏电生理的先驱，更是以科学研究针灸的先锋，曾经在上世纪七○年代到上海研究针灸止痛、麻醉在动物及人体的神经科学机制，从此也埋下我正视老祖宗传给我们的中医遗产的种子。

大约在八年前，所里邀请一位研究「细胞发电厂：粒线体」的西方大师来演讲，他谈及人体能量的不可思议，以他的看法，要了解它可能要从中医下手。自此，我开始比较认真地学习中医，希望找到研究人体能量的门票。一开始接触中医时，就仰慕璧名在台大开班教「医家经典中的身体论述」、「医家经典选读：本草的异想世界」等中医通识课，即使是早上八点的课，大家还是挤破头都想上。更敬佩她能把庄子教得生活化，让人人可以懂、可以学以致用。

两年半前，我突然灵机一动，何不邀请璧名到服务的单位进行中西医

的交流，并指导如何以庄子陶情养性。无奈当时璧名正钻研穴道导引，希望等成书之後再分享新的研究主题，之後就暂无联络。直到去年，因为家人罹病，在接受中西医治疗的同时，我想起了璧名的穴道导引，应该很适合生病的家人不耗体力地链功。一向有打电话恐惧症的我，硬着头皮拨了电话给未曾谋面的璧名。所幸，电话一接通璧名亲切甜美的声音，马上就消除了我的忐忑不安。璧名非常慷慨地传授她用性命淬链的穴道导引，并再三嘱咐我学会後教罹病的家人，陪着家人一起链。刚好那时璧名的《正是时候读庄子：庄子的姿势、意识与感情》正要上市，部分庄子课程也在台大线上开放课程分享，於是就这样跟家人一起用庄子及穴道导引调养身心。

生病的家人一向有难以入眠的问题，加上生病後身心虚弱，如何安眠是一大问题。记得在初学好睡操时，每天早上验收成果，常常得到的答覆是：前一晚好睡操的基本功尚未作完，就咚地睡着了。对於可能失去亲爱家人的我而言，这世界上没有多少事情比生病的家人一夜好眠更令人开心的了。而我虽然一向容易入睡，但是眠浅，经常睡眠中断後会记挂着研究的事以及生病的家人，难以再度入眠，很是困扰。现在会趁尚未醒透，思绪还没有开始纷飞的时机，作好睡操， 身体放松了就能再度入睡。

练习穴道导引约一个礼拜後，有天走路时突然愣了一下，觉得姿态跟往日不同。仔细品味，除了本来走路算挺直外，多了些柔软、轻松。原来，走了这麼些年的路，现在才在学步。我很期待再锻链一些时日，或许走路可以变得优雅。

多年前，我患有肠躁症，时为便秘所苦。现在虽然好了，但是一定要在清晨起床时安安静静地才能顺利完成一天大事。有时一起床就急着做事，会因紧张过度而无法排便。最近发现回床上重作好睡操，身体很快地放松，肠子跟着就蠕动了。那时才深深体悟，平常身体实在是绷太紧了。放松了，身体才能依循造物的奥妙安排顺利地运作。除了好睡操（又名赖床操）， 我安排上午工作一个段落後，练习「坐功

课」，下午则锻链「站功夫」。天天修链，几个月过去，身心不知不觉起了变化。因为身心放松了，心情比较平静，做事更有效率。

过去三十年，断断续续链着太极拳，即使有两名恩师指导，总是花拳绣腿，不得要旨。自从去年夏天身体力行庄子的身体感：「缘督以为经」（现在写字、读书把不惜重本购买的人体工学椅当板凳坐，不再让腰靠着椅背）及「天之生是使独也」（站立、走路时重心放在单脚上），加以勤链穴道导引後，终於稍微能领略太极拳刚柔并济和意动身随的美妙。以前打起拳来老觉得双手挺碍事的，现在她们像树枝连着树干，可以因风而动，也可以自然静静地垂挂，终於约略了解怎麼用手打拳了。

时常忆起在研究所上药理学的第一堂课，满头银发、蓝色眼睛闪闪发亮的老教授问我们：「诸君是否曾经想过，我们的身体一辈子制造的有用物质有多少？可知这些宝贝加总起来的价值比任何一家药厂还要高，更遑论效用根本不是人工合成堪可比拟的？」虽然是研究药物的专家，老教授却提醒我们最好的「药」就在我们身体里，不需外求。穴道导引是个方便实用的法门，可以帮助我们在行住坐卧里任意激活人体这座大药厂。

这些年在生医领域从事研究工作，时常惊叹人体的奥妙 。惭愧的是，自己对身体却时常轻忽照料。认识一些朋友跟我一样，常常这里那里不舒服，看医生最常听到的是：你身体没问题，就是要放轻松。身体没问题当然值得开心，但是那样的处方也挺令人无奈。现代人长期处於高压状态，交感神经老是亢奋着，好像随时准备搬冰箱逃命，想要放松谈何容易。如果说只用一个字介绍这本书，那就是一个「松」字。

感谢璧名历劫归来，毫不藏私地将这份开创性的放松秘笈公诸於世。书中精简提示《庄子》藉由身体修链心灵的方法，文图并茂详细描述穴道导引如何操作，有如教练亲临指导。其中针对每个锻链的穴道之功能及相关疾病都有详细的解说，增添读者对操作穴道导引的了解而

产生勤链的动力。

璧名邀我写序时，我一句客套的推辞话语都没说，马上厚着脸皮答应下来。不是因为自认可以胜任推荐的使命，而是怀抱着跟师父报告链过穴道导引的心得下笔。同时，也诚心希望把好东西跟大家分享。我与璧名有着相同的感受：趁身体健康时，搭配《庄子》及穴道导引修链身心真是很幸福的事。只要照着书锻链，每天拨一小部分时间照顾这具比任何大药厂还值钱的身体，那麼相信在生活的各个层面，都可以领略到身心放松的诀窍，享受跟自己身心作一辈子朋友的美好。

序

不只可以不死—辅佐癌三病人从濒死归来、通往更强身心能力的阶梯

蔡璧名

文有文盲，武有武盲。璧名是武盲，父亲说。

但我却成长在一个比武侠小说还要像武侠小说的家庭。吹奏儿童口琴的年龄，小小的身体藏身在一至二楼的楼梯後，眼睁睁看着父亲吹起我的小口琴，隔着一扇门，就只藉几个音符，便把当年人称「来自台东的高手」施锡钦哥哥（现任台北市太极拳养生学会荣誉理事长。哥哥，是璧名自幼对习拳於父亲者的称呼。）远远地打飞出去。不触身？隔着门？是的，太极凌空劲。

长大後我走上学术之路，研究传统医家、道家经典中的「身体」专题。明白太老师郑曼青先生胪列太极拳运动大纲「三阶九级」中的最高阶：「阶及神明」。神明者，精神也。那是精神的境界，同时是身体的，我懂。但这懂，是属於概念上的理解，不是身体力行，不是心领神会。因我只是武盲，在人间世的江湖载浮载沉，直到二○○七年的冬天，在一场与死神拔河的拉锯战中，被迫睁开原本紧闭的双眼。

「你出身这样的家庭，居然还得这样的病！」癌病房中的探访与祝福如潮水去来，不知为何人类学家友人无心一语，却如潮中巨石，杵之不去。

这是怎样的病啊？—妇癌第三期，恶性肿瘤长达九公分，已扩散到胃肠、淋巴，五年内死亡率高达百分之七十五。

「可还是有跟你一样重症的病人活着回来，後来事业还很成功哩！」家姐善意为我蒐得病友情资。

「我不想知道她後来的事业是不是成功，只想知道她饱经化疗、电疗摧残的身体，後来怎样？」

沉吟半晌，姐低声道：「她只是终生得配着尿袋。」

不久，我便亲身体会了寥寥可数的生还者也不免尿袋终生相伴的原因。部位太近了！子宫、子宫颈、阴道，与膀胱的距离实在太接近了。别说滴入後流淌周身血管的化学药剂，本由全身好细胞、癌细胞共同承受；就算针对病位投以辐射的电疗，也难免殃及周边脏腑。

治疗开始，一晚得如厕的次数愈来愈多，每次如厕後又得花半小时以上小心清理消毒因化疗、电疗而破裂的黏膜、伤口。谁经得起连日守护这般病人？一夜十来次，不仅得帮她推点滴瓶进出洗手间，大半夜更得耗费四、五小时帮忙擦拭彷佛永远擦拭不完的伤口？很快地，我的病房出现严重的看护荒。

连月卧床，尽管肌肉萎缩、一身酸疼相较於化疗的痛楚是如此卑微，母亲还是为我请来北台湾最好的推拿师父到癌病房来为我诊治。「你如果不起来打太极拳，可能会死在这里。」原本与我相熟的黄师父，临走前望我、几步後回身留下这麽一句。

太极拳？！那我从小学了就丢在一旁，玩橡皮筋、扮家家酒去了的东西。好在考上台大中文所博士班那年，当父亲问我要什麽礼物时，许是基於一种中文系人传承固有文化的使命感──毕竟习太极拳者多而臻至「阶及神明」境界者甚少，我既得缘生在这般家庭，又走上探究传统医家、道家经典的学术之路，想起太老师郑曼青先生那句：「太极拳，是中国的哲学，要悟！」便觉若能将老经典与活文化中的「中国哲学」一并参透，理当是件美事。就对父亲说：「我要太极拳！」

但人生有些风景，分明就在眼前。你却只仓皇走过，不曾入心，没真瞧见。就像一件绝美华服，买来了就搁在衣柜里。那未穿上身、被收纳在黯黑衣柜里不见天日的，其实不真是你的。直到遭逢非常场合，你终於想起它、穿上它。那刻起，它才真为你所拥有。

浸淫学术圈十数载，我从没活过父亲口中习武之人的「黑夜链拳、风夜链剑、雨夜链心」，也没试过顺应天时的「夏链三伏、冬链九九」，力求长养真气。只有白天教学，黑夜读书，晴也研究，雨也学术，昼夜不舍地拥抱着酷爱并执着的教学与研究。我活在学术丛林，不是武林。更何况曾经谈爱的男子，从无意女友成一代宗师。武林，离我老远。

太极拳？！为了能起来打太极拳，来探病的助理机灵地帮我转换到对面病友刚退房的超大病房。我对开明的主治医师提出每晚空出一时辰卸下掌腕、身上一切治疗管线的请求获肯，才第二晚，打完拳即将就寝，陪同的看护竟阻止了我：「再打几次，多打两次，我发现你昨天开始打拳，夜里起来上厕所的次数明显少很多，再打，再打！」萍水看护才一、两晚就发现的，为何我历经数十寒暑仍不知珍惜？也许至此我仍非珍惜，只是为了保命。很明显的，太极拳快速减少那教我难以好睡、整夜频尿的次数，解决我在癌病房中（包括治疗成功後返家初期），总嫌厕所太远的难堪。

在感受到太极拳对我的治疗与恢复有强大助力的同时，曾经耳濡目染、却未浸潜其中的家学，童日起父亲茶余、座间的教诲，从癌病房到居家静养期间，在繁华褪尽的死生交界，挈领提纲，彷佛水落石出般一一浮现。

回想。

父亲屡次提及练印度某一流派瑜伽（Kriya Yoga）那三年没打太极拳，三年後太极拳功力反而大进。是因为殊途同归吧？我想。而当年跨洋寄来的航空邮件、函授讲义，至今仍妥适地收藏在旧宅黑色木雕门片父亲的大书柜里。寒暑去来，细阅经年。

太极拳经、太极拳论，太老师郑曼青先生的《郑子太极拳十三篇》、《郑子太极拳自修新法》，父亲蔡肇祺先生的《我所认识的太极拳》，以及璧名当年习自父亲的太极拳拳谱手稿。拳套千万回，如临

帖千万回。知不足，然後能自反也。知困，然後能自强也。

在感受到太极拳对我的治疗与恢复有强大助力的同时，也央人帮我把拳经、道书、医经，更多穴道、经络疗法相关典籍，从台大文学院研究室那与挑高之墙等高的紫檀木书柜带到书主人身边，一起参与这场抢救癌三病人的生命大典。

教学与研究工作中，长年与我相望而待同情共感的《庄子》。

父亲口中链功者值得阅读的一本好书。我终於翻出购入经年却未曾细看的道书《乐育堂语录》，反覆再三。

杨继洲《针灸大成》，黄维三《针灸科学》。经络疗法与印度瑜伽的交参比对。

也许只有独自伫立在生死涯岸，我，碌碌於人间世的武盲，才甘愿倾尽日子里每刻韶光，投注在过往太过折磨、轻忽的心身大业上。毕竟化疗、电疗剂量，与罹癌期数、癌细胞扩散区域的大小成正比，使得与九公分长肿瘤病位紧邻的膀胱、大肠，以及妇癌第三期癌细胞已扩及的胃肠、淋巴，都一起承受了高剂量化学与放射线治疗的伤害，并留下长期发炎、容易出血、每次如厕都需清洗处理乃至敷药的，西医认定难以癒合的伤口。此外，欧洲紫杉醇的治疗更重创心脏、神经与免疫力。欧洲紫杉醇给神经留下的後遗症无法久坐，有时才一刻钟不动，想起身胯骨就像冻着一般。所以我尽量走动，保持站姿。心脏不适的时候，脸色又红又黄猛冒汗发喘，入夜後无法躺下，以免胸口发冷发硬，心脏绞痛。能沈睡的夜晚，有时天未亮就在手肘以下完全麻木无法动弹的惊惧中醒来，猛力用右手打醒左手。不小心吃到一点胡椒，过多的姜还是甚麼，肠道就出血，坐下就痛。并发症严重复发时的痛苦，常会把我带回死亡边缘。

勤於链功则可活，疏於链功则近死。在与死神拔河的过程中，我不断加码，除了睡眠、用餐，除了太极拳，我站着链功、坐着链功、躺着链功，日渐发现化疗、放疗膀胱受到的伤害并非全然不可逆。

我从治疗期间一夜要如厕十几次，治疗完成散步只敢绕着公园厕所周边走的频尿者，慢慢地，夜晚只需起来六次、五次、四次，慢慢地三次、二次、一次、零次。终於，可以放心游走於整座大安森林公园。同样地，心脏和神经的後遗症也因此好上许多。

透过链功逐步挥别死亡、远离病苦的日子里，几度清楚地意识到：循此阶梯，能彻底远离死亡、告别病苦之日，应当就是身心境况拾级而上，生命脱胎换骨之时。

这麼珍贵的典籍，这麼珍贵的传承，我，这个在阅读与链功中倾尽全力与死神拔河的武盲，力睁开眼。人活下来了，书也是。

尽管我犹未身在武林而仅处荒野边陲地带，宛如初生猫犬般，仅双目微开。未来，还有可拾级而上的阶梯。

「庄子的道理也好，太极拳的道理也好，Kriya Yoga也好，乐育堂语录也好，道理都是相通的。」病後难得与父亲晤面，请益所习种种，父亲对我说。

那个相通的道理，经由学术研究、透过亲身体验，时日愈久，我愈明白。

在传统医学的架构里，要如何让护卫体表的「卫气」充沛、滋养脏腑的「营气」俱足？又要如何使外在世界的风、暑、湿、燥、寒气客留体表、袭居体内的可能性降到最低？此消彼长，此长彼消。祛「邪」扶「正」，养足正气以抵御外来客邪，从不是两件事，而是一件事。

那麼营气、卫气或说正气、真气要如何长养，使由气虚而能气足、终至血充气盛，甚至陶养、链就孟子笔下的「浩然之气」与庄子书中的「旁礴万物以为一」之气，便成为传统文化与东方修链中核心且共通的课题。

而要达到养气目标的二大措施：强化身体中心线（或言任、督二脉）与放松周身，亦非两件事，实为一件事。身体中心线（或说脊柱、督

脉）之於周身，一如衣架之於衣、旗竿之於旗。只有当衣架撑起、旗竿竖起，周身的筋络、肌肉、骨骼等，才能如衣裳与旗般，全然放松地垂挂在衣架与旗竿上。

提醒我们竖起生命得以顶天立地的标竿，庄子说「缘督以为经」。将人人与生俱来的「身体中心线」，也就是背部沿着脊椎上行的「督脉」，作为日常行、住、坐、卧的准绳，清醒时刻随时保持这条线的笔直，不驼背、不弯腰、不侧倾地生活。庄子更强调只要作到「缘督以为经」，便能保全一己的身体；才能达成人生的目标、拥有完整的生命；也才可能好好地奉养双亲，报答父母的恩情；进而得以活完自然的年寿、善尽有生之年所遭逢的一切缘分与际遇[1]。

拳经说「顶头悬」：身体随时保持在彷佛头上有一条发辫悬於屋梁的状态；「竖起脊梁」：在轻松而不刻意用力、不紧张且不僵直的前提下，直竖起身体纵轴；「尾闾中正」：保持尾椎端正而不驼腰、翘臀，不会置骨盆於前倾或後倒的状态。太极拳宗师更强调若非如此，虽十年不得功成，不但无法练成太极拳，更将导致身体各式大小疾病。

明代针灸名家杨继洲曾举传统诸多修链流派为例，说明修链门类虽有种种不同，共通之处在於功夫皆不离任督。说任督而不说脊梁，概因传统修链非以肌力训练为目标，而以养气为大要。当身为万物之灵—虽与四足动物同具四肢，却独独选择以两足站立的你我—决定择取「缘督以为经」（意同「顶头悬」、「竖起脊梁」、「尾闾中正」），让本居身体中心线的脊梁、督脉，责无旁贷地支撑上身全部重量，并朝每日清醒时刻皆如此的目标迈进。於是，原本因脊椎卸责、督脉委曲，而需勉强分担自身体重的各部肌肉，如脖子前倾时的僧帽肌（又名斜方肌，Trapezius）、驼背或驼腰时过劳的提肩胛肌（Levator scapulae）与竖脊肌（Erector spinae）、骨盆前倾或後倾时凭靠着前桌或後椅的腹直肌（Rectus abdominis）与背阔肌（Latissimus dorsi）、甚至因久坐熬夜不自觉撑住椅面以分担体重的

双臂与肩，以及凡此导致的身体侧倾、脊椎歪斜、筋络紧绷、肌肉僵硬等诸多失衡状态与伴随而来的疾病，才有可能不持续恶化，并获得缓解或复原的契机。

衣架撑起、旗竿竖起了，衣裳与旗就此可以轻松垂挂？脊梁、督脉打直了，全身筋络肌骨便可以彻底放松，就此作到庄子描述的「形如槁木」，身体能跟乾透的枯木一样轻灵放松；作到太极拳经所要求的「一举动周身俱要轻灵」或打太极拳套所要达成的：松开手腕、松肩、松胸、松腹、松沉腰胯、进而由胯至踵俱能松柔等，逐步开关达节、求能全身松净的功夫？

如果操作者还保有婴幼儿时期轻松就能安稳中正的脊梁，自然可得。否则如何松开因长期紧张、过劳或姿势不良，所导致的僵硬、纠结，便是试图告别一切气血不畅、酸麻疼痛、代谢不良、瘀滞积瘤等疾病的必要措施。

为了达到放松的目的，早日体会庄子形容的「堕枝体」，彷佛四肢已经掉落、不复存在般，感到非常轻盈放松；或太极宗师所描述的「一夕忽梦觉两臂已断，醒惊试之，恍然悟得松境」—像断了手臂的洋娃娃般，轻灵若无手臂的身体感受，可以经年打太极拳套，并在日常生活中谨守「顶头悬」、「竖起脊梁」、「尾闾中正」（即庄子所谓「缘督以为经」），以及「不双重」、「虚实分明」（即庄子所谓「天之生是使独也」[2]），使渐能体会「一举动周身俱要轻灵」（即庄子所谓「形如槁木」[3]），随时周身放松的身体感受。那如果不会太极拳套呢？或如果虽会名唤太极拳的太极拳套，操作起来却鲜少依循太极拳经论所示呢？

我永远记得在二○○七年十二月二十日开始接受西医高剂量化疗、电疗的四个月後，翌年四月十七日从赖琼慧主治医师口中听到那烫着金铂般闪闪发亮的一句话：「蔡教授，恭喜你抗癌成功了！肿瘤消失，象徵癌症指标的血清指数也完全回到正常！」放射线科主任洪医师拍着我的肩，欢喜道：「癌症第三期，长达九公分的肿瘤就这样消失了！

原本我们医疗团队打算第一个疗程结束後，再决定开刀与否的，真是太好了！蔡老师，你的病真的不是我的手医好的！这是上帝的赐予！这是医学的奇蹟！」我忍不住拨电话给治疗期间，几位持续透过书信、简讯给我加油、打气与深深祝福的好友。人类学家的提问再度引我耽思──「除了西医的治疗，你到底链哪些功啊？是你父亲教你的太极拳吗？如果等生病了才跟你学拳套，还来不来得及啊？还有呢？有容易些也能达一样效果的功夫吗？为何连躺着、坐着也能练啊？」也许身边挚友的濒死一战，会教人掀起虑及自身安危的反思。

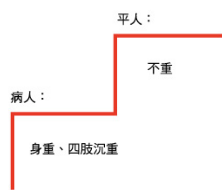
还是迟了。当我抗癌成功归来，一步一步，藉皮拉提斯器材课，帮我重建卧床多时更失却竖直力道、原已侧弯六十余度的脊椎；凭藉打太极拳套，以及习链父亲提点过的与太极拳有着通同功效、同样帮助松柔周身、长养真气，一切与《庄子》暨古医经道理相通、守则相似的功夫，慢慢恢复饱经化疗重创的心脏与神经。日月更迭，从专心静养而局部复课，从局部复课到避免参与众人群聚密闭空间、需久坐多时的例行会议外，全面复课。不多时，便惊闻璧名治疗期间持续给予温暖探询的几位挚友中，竟一人罹癌、切去器官，一人复发、接受治疗。

「如果等生了病才跟你学拳套还来不来得及？」这点，我固须谨守未链成「太极劲」（观赏李安导演《推手》一片男主角发功片段可略知）不够格教太极拳的门规。「有容易些也能达一样效果的功夫吗？为何连躺着、坐着也能链功啊？」还没来得及回答，也没来得及与挚友分享这一役中遇见的传统文化中的璀灿、死而复生经历中的珍贵与美好，就必需以盈泪之眼，承接一个又一个挚友陷入噩梦的消息。我也是直到与癌症相逢，才知这块岛屿上三点五人中有一人罹癌。即使知道了，还是难能接受癌症就像路人甲、乙般，如此轻易地与你我擦肩而过，且更以极大的比例、极快的速度，从自我、亲友、亲友的亲友中，不断产出下一个、下下一个罹癌者。

眼前浮现廿余年来，璧名致力《黄帝内经》、《伤寒论》、百余部本

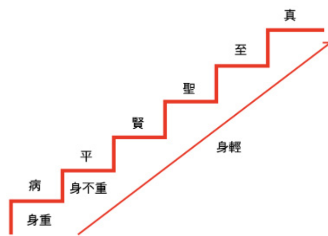
草典籍等研究，均曾钩勒可堪循级而上、用以不断升进、强化自身的阶梯。

当综览《伤寒论》中各种类型的「身重」之病後，将可发现举凡「身重」、「四肢沉重」等疾病症状，均是身体的异常感受。由此可知，相对於病中异常的「身重」之感，未病的平人所感受的理当是「不重」、较为轻松的身体感。



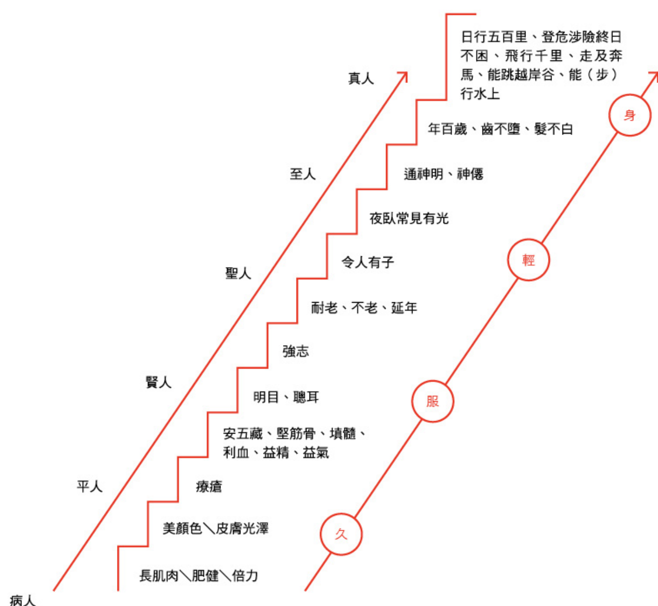
《伤寒论》中身「重」之病的身体感图解

现存最早的中国传统医学专书《黄帝内经素问》於〈上古天真论〉篇中，揭示一座级级升进的生命境界阶梯，凡人不仅可摆脱疾病、成为无病的「平人」，更可由无病的「平人」迈向「法则天地」的贤人、「处天地之和」的圣人、「淳德全道」的至人、终至「提挈天地」的真人。足证传统医学不仅以正常无病的平人为生命的终极目标，更以超乎其上的「贤人」、「圣人」、「至人」乃至於「真人」，作为所欲致力提升并臻至的身心典范。这些超乎平人之上的「贤人」、「圣人」、「至人」、「真人」所体现的究竟是怎样的身体感？



《黄帝内经素问．上古天真论》中「贤＼圣＼至＼真人」的境界阶梯

探究《伤寒论》中的「身重」之病与本草典籍中具「轻身」之效的药味，发现「身重」实为一异於常态的疾病徵候；而超乎无病「平人」之上的「贤人」、「圣人」、「至人」乃至於「真人」所体现者，则为「身轻」的身体感及与其密不可分的「长肌肉」、「倍力」、「好颜色」、「补五脏」、「明目聪耳」、「强志」、「不老」、「令人有子」、「日行五百里」等正向的身体效验。



本草典籍中「久服轻身」药效图示

由此可见，对「身轻」生命典范的追求，其实是一兼及生命各层面、甚至含括继起生命的全幅提升。或许可如是推测：「轻身」之药所具备使人年寿增长、减缓衰老的功效，也将在以「身轻」为典范目标从事身心修链的过程中纲举目张、一体呈现。

我不能让自己复发。我不要挚友、修习过我课程的孩子或更多未知的受难者，走上罹癌这条艰难坎坷之路。真想不要罹癌、不要复发，必需要离癌老远，离疾病老远。

不只可以不死。设想一套可以辅佐癌三病人从濒死归来的身心技术，理所当然，可以让无病的平人、未罹重症的常人循行而上，远离病苦，且日益升进，甚至登峰造极。

「道，都是相通的。」父亲说。

心神，在东方身体修链中不仅从未缺席，更一直扮演着「志至焉，气次焉」（《孟子．公孙丑》[4]）、「以心行气」（元．王宗岳〈十三势行功心解〉[5]），类似「君主之官」（《黄帝内经素问．灵兰秘典论》[6]）、一身主宰的领导角色。对於心神，或说「神明」、心灵，医、道经典，乃至印度瑜伽，得见非常近似的理想目标。庄子教导我们「其神凝」，凝聚精神、保持静定[7]与「徇耳目内通」，将眼耳等感官的注意力从外在世界收回，向内去观照自己的心；太极拳要求「神宜内敛」（宋．张三丰〈太极拳论〉）；道书强调「炼丹者，第一在凝神」、「将眼耳目口鼻一切神光会萃中宫」（清．黄元吉《乐育堂语录》），并都要求减少负面情绪，以及无需思考时尽量减少念头、养成不想的习惯。

所以，能让人减少负面情绪、养成不想习惯的心灵功夫，能强化身体中心线、使日常生活中清醒时刻都能随时保持脊梁、督脉中正的功夫，能使周身筋络、肌肉、骨骼避免紧张、更加放松的功夫，都可以帮助修链者长养真气（或如瑜伽行者所谓「充电」〔Energization〕），步步均助成修习者迈向远离疾病、通往更强身心能力的阶梯。

我於是把太极拳套之外的，得自《庄子》、Kriya Yoga、中医经穴疗法、太极拳原理、武当十段锦、《乐育堂语录》等──从八年前辅助我抗癌成功，八年来帮助我将电、化疗诸多後遗症减到最轻的诸多功夫──融会成这一套「穴道导引」。

在过去聚焦於穴道的活动中，无论是针、灸或经络疗法，皆需倚赖医者或他者之手，凭藉砭石、针刺、灸艾等外力介入，参与个体调理、

治疗的过程。继承传统同时独创新局的穴道导引，则仅需凭藉一己之力，即可竖起脊梁、置重心於单脚；即可透过收紧单一穴道、累叠收紧穴道的出力练习，就像手练握力一样，可以经由日积月累的练习，愈练愈有力。

穴道原是脉气汇聚之所，穴道周边的肌肉筋络力气愈大、穴道所在区域的力量愈强，气血就愈活络、充沛，身体也就更有活力、更健康。又因出力之後更容易放松，练习用尽全力，可使单一穴道的放松更加彻底。相较於掌、腕、小臂、大臂、四肢、肌肉、胴体，人体的穴道是人身更小的单位。当人身的最小单位可以各自用力、各自放松，身体整体自然更加轻松灵活，告别曾经的酸痛、僵硬与纠结。

穴道在肌肉筋络等现象之中，却又不是形象的存在；一如脉气经络遍布周身，却非具象的存在。而这套强化脉气的功法指向的鹄的，既是合心神气血筋肉躯干所共构的「人」，也是滞阴[8]褪尽、真阳气足後的元神真身。

建构这套穴道导引功法，一方面帮助已然全面复课的自己，在教学与研究正常工作之余，或卧、或坐、或站，只要抽得出一刻钟链功，便能持续通往远离疾病，身松筋柔、神宁气足的逍遥旅程。一方面将璧名渺小的生命，凡此身世机缘与顺逆遭逢所得一切，赠予与我一样有幸潜浸此东方文化中人。

---

1. 详参蔡璧名：《正是时候读庄子：庄子的姿势、意识与感情》〔台北:天下杂志出版社，二○一五年八月〕，页359-360。
2. 详参蔡璧名：《正是时候读庄子：庄子的姿势、意识与感情》，页389。
3. 详参蔡璧名：《正是时候读庄子：庄子的姿势、意识与感情》，页142。
4. 意即「志」牵动「气」、心之动会引发气的变化。详参蔡璧名：《身体与自然—以《黄帝内经素问》为中心论古代思想传统中的身体观》〔台北：台大文学院，一九九七年四月〕，页149。
5. 意即「以心思来使气动」、「以心来主宰气运行」。详参蔡肇祺：《我所认识的太极拳》〔台北：中国意识科学研究会，一九九二年七月〕，页140。
6. 意即心的重要性有如一国之主。详参蔡璧名：《身体与自然—以《黄帝内经素问》为中心论古代思想传统中的身体观》，页305。
7. 详参蔡璧名：《正是时候读庄子：庄子的姿势、意识与感情》，页97。

8. 滞阴，含传统医学所谓风、寒、湿等由外入袭、客留人体诸邪。

Part One

好睡操躺着也可以作运动！

中国传统医学以「脉气流经」认识身体，如果将经络譬喻为水流，那穴道就是鱼群汇聚的地方，是攸关身体气血非常重要的所在。既有穴道疗法多透过外力的针或灸来治病或调养，而穴道导引则是透过对自体穴道的锻链，更积极地强化这些身体要穴。

躺着，是全身筋骨肌肉最能放松的姿势，而心、身的放松，又是东方修链的重要目标。把握一天的开端和终场，在睡前和醒後的时刻作好睡操可校准过度紧张、操劳、僵直、失调的身心。透过渐次收紧来提升穴道力度、活络并增强气血，透过逐一放松，打开原本不该存在的气结、血结、热结、寒结。不容易睡着或睡眠中断後难再入睡的人，也能因放松与心神安定而很快入睡。

花一刻钟，换整晚安睡

再没有比躺着更舒懒、放松的姿势了。但究竟从哪天、哪年、哪个时代起，竟有愈多的人逐渐失去这与生俱来彻底放松自我的能力，变得夜难安睡、醒难再眠。「你昨晚睡得好吗？」遂成文明城市表达日常关怀的问候语。

身为一个活在二十一世纪的文明人，扪心自问：我是怎样看待睡眠这件事的？拨给睡眠的时间，是扣除读书、工作、家聚、恋爱、交友、娱乐、餐饮等活动所残余，还是优先保留一定时段、时数给维系生命不可或缺的睡眠？而当近年来文明人开始留意愈来愈不能不重视的食安问题，乘机重温闽南「吃饭皇帝大」的古谚时，对睡眠行为的重视，是否已经与对食物安全的重视差去不远？还是对占去一天近三分之一时间的睡眠品质，依旧漫不经心、毫不在意？

生活的背後是一种哲学，哲学的观照是一种生活—态度决定高度，价

值影响选择—睡眠也不例外。

影响华人最深的儒家文化，似乎并不把睡眠当成一件要紧的事来办。孔门弟子宰予只因为大白天睡了个觉，便被孔子视为像腐烂木头、泼粪土墙般的劣徒，不值得教导责难、不堪寄予厚望（《论语．公冶长》）。不仅得办正事的白天不该贪睡，至圣孔子更曾为了思索学问整晚不睡（《论语．卫灵公》），亚圣孟子得知喜欢听取善言的人即将治理鲁国，高兴得整晚睡不着（《孟子．告子下》）。白昼不能睡，晚上没好睡，即便好睡的夜晚，孔子还巴不得能梦见周公（《论语．述而》）。

传统医学与道家思想同源。中国第一部医学专着《黄帝内经》则视「梦」为身体失衡的表徵。梦见身涉大水、惊恐不已（水属阴），表其人阴气过盛；梦见大火焚烧（火属阳），表其人阳气过盛；梦见相杀、毁伤，为交争气象，表示其人体内阴阳病气俱盛；梦见在高空飞翔，多是人体上部病气盛，病气在上方使梦亦随之而上；梦见向下坠落，可知人体下部气盛，病气在下梦中的自己始随之而下；梦中将物予人，乃因体内有余，常由胃肠过饱所致；反之，过於饥饿、体内不足，便会梦见取物於人；肝主司愤怒，肝经病气强盛，就易梦见自己发怒；肺主司悲伤，肺经病气强盛，梦中才会悲伤啼哭。如果梦所镜现的是身体的失衡，而医家经典中理想的体况是不生病的「平人」，甚至是体能优於平人的「贤」、「圣」、「至」、「真」人，那当我们读到庄子笔下状写古代体现道的真人「其寝不梦」—睡觉不会作梦时，就能了然何以如此了。

不只少梦、不梦，《庄子．应帝王》描绘境界远在虞舜之上的伏羲「其卧徐徐」—睡觉时总是睡得很安稳，更是庄子定义下理想人格典范的必备条件。於是睡得好，成为《庄子》学说名正言顺、理所当然、不可轻忽的重要追求。《庄子．逍遥游》篇中「逍遥」二字便是用来摹写「寝卧」睡眠的，且在「旁徨乎无为其侧，逍遥乎寝卧其下」的文脉中：或者自在地在大树旁嬉戏，或者在树荫下逍遥地睡上

一觉，用来表徵庄子逍遥境界的一觉好睡，似乎从浓密的树冠筛泄而下的，正是投照过宰予的白昼天光。

如果光天化日下，在齐家、治国、平天下之余，在读书、工作、为更理想的家庭、经济、社会、国家付出心力之余，你仍被允许拥有一刻钟的闲暇，归根、返本地照料一己、放松心身；或者在你的价值观中，好好照顾自己，让自我身心每天都能朝更理想、更健康、更轻松、更逍遥的正向迈进，本属人生当为、生活所需，那麼每天花一刻钟的时间，至少一次穴道导引，让身体有机会从紧张、压力、纠结中解放，让肌肉筋骨更轻灵、放松，而不知不觉间，心神也将在导引穴道的专注中趋於静谧安定了。

如果上床就寝时，你还没有累到倒头就睡，请一定每天入睡前作一刻钟的好睡操。让好睡操用分层收紧穴道、分段放松穴道的方式，雕刻琢磨在一天的求学、工作、生活的忙碌、疲惫中，未被善待的身体，帮助肌肉筋骨能逐渐恢复更年轻、灵活，甚至归返婴儿时期的松柔原貌。

如果闹钟响或自然醒後，你能预留一刻钟的时间作好睡操，将使经一夜躺卧、少动而可能变得僵硬、不灵活的局部，轻松调整到周身更调和、放松的状态，彷佛校准一具更轻松灵活的身体，使能充满元气地迎接崭新的一天。

好睡操是由①基本功②任脉功③督脉功④肋骨功⑤颈部功⑥好心情导引组成，还包含起床时操作的⑦起床功，入睡时应维持的⑧标准睡姿。操作流程是先从基本功开始了解穴道导引的基础操作，接着进行任脉、督脉的锻链，再到肋骨，接下来往上到颈部，接着来到胸前进行好心情导引。最後如果是要起床的话，便可操作起床功再起身；而若是要入睡的话，便可以标准睡姿安稳入眠。

初学者一开始操作一次好睡操可能需要三十分钟左右的时间，但约一周到十天左右，就能逐渐熟悉，此时大约只要十五分钟就能完成。完

成时间的长短不是重点，重点在全神贯注於用力从低到高的逐渐收紧，与控制力道从高至低的逐渐放松。

壹、基本功

好睡操「基本功」的锻链包含三式，首先透过「全身的收紧放松」练习逐渐能作到全身的收紧与放松，一方面也提醒自己中止念虑，专注於接下来的导引活动；接着进行「单一穴道的收紧与放松」，针对各个穴道学习单一穴道究竟要如何收紧、如何放松，藉此提升穴道力度、深化放松程度；再以「穴道的累叠收紧与放松」提升各部穴位乃至肌肉筋骨的灵活度。以上三式合为一套，每次操作三套，熟练後所需的时间大约为四到五分钟。

基本功让我们认识穴道导引的基本操作与特色所在。日常生活中，我们的身体可能会不自觉地紧张、僵硬，穴道导引透过收紧後的放松，让人觉察原本不自觉的紧绷，因此能放松得更彻底，而逐渐迈向东方传统的身心典范—松。

第一式：

全身的收紧与放松

首先，是基本功第一式—全身的收紧与放松。

进入单一穴道的收紧跟放松之前，先将全身当作一个单一的整体，以全身同时收紧和放松，作为穴道导引的开场。想像自己是一块没有思虑、烦恼、情绪的沾水海绵，而我们要非常用力地把海绵拧乾。在全心投入收紧跟放松的指令时，不知不觉中也会让所有的情绪归零，中止所有的念虑，开始从事强化并放松身心的导引活动。

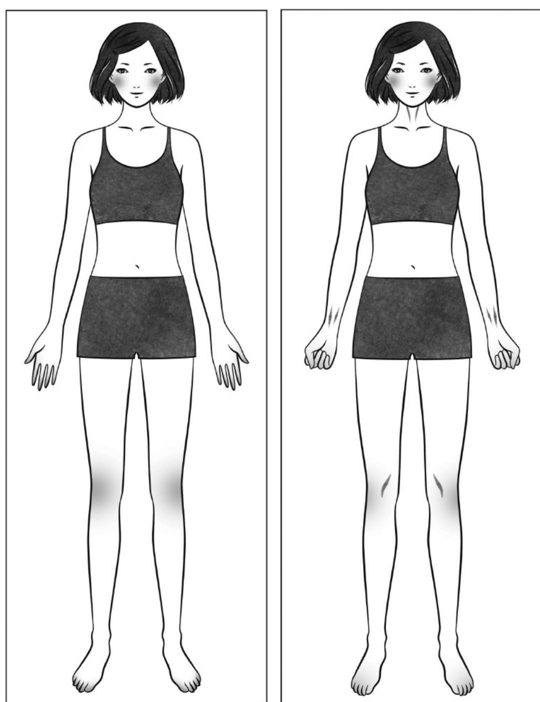
全身的收紧与放松，该怎麼作？

1. 想像身体是一块沾水的海绵，我们要把这块海绵用力拧乾。



2. 初阶：以低、中、高的力度渐次收紧全身，收紧後请注意，有没有哪个部位还未收紧？命令该部位收紧！保持全身收到最紧，从一默数到六；再由高、中、低的力度渐次放松全身。（呼吸顺其自然）

3. 高阶：将力道分成十段，默数一至十，渐次收紧全身，收到最紧，彷佛脊椎也节节缩近；保持收到最紧状态，从一默数到六；再默数十至一，渐次放松全身，脊椎也随之节节延展归位。



第二式：

单一穴道的收紧与放松

接下来，是基本功第二式—单一穴道的收紧与放松。我们针对各个穴道进行单一穴道的收紧与放松。

单一穴道的收紧与放松可以提升穴道的力度，并深化放松的程度，在没有受伤的情况下，收得越大力、强度越高，越能达到强化与放松的功效。因为绷得越紧，放松时就会感觉越放松。一开始要做到单一穴道的收紧与放松不太容易，但持续操作一周，会发现一切困难将变得愈来愈简单！

单一穴道的收紧与放松，该怎麽作？

在正式进入单一穴道的收紧与放松前，先来做个想像练习。

我们先借用掌心当例子来说明穴道的收紧与放松。伸出一只手，想像有一个皮球在你面前弹跳着，你要用力去拍打它，记得这个出力的感觉；再想像有个皮球飞来，用力地把球接住，记得这个收回的感觉。拍球需要出力，接球也需要出力。

接下来，想像你的手已经没有手指，只剩手掌；手掌也消失，只剩手心，现在唯一可以出力的部位是手心。你得把整个注意力放在手心，手心用力拍球、或用力接球。手心用力时，无须在意手掌的前後移动，也无须在意手指弯曲、打直或用力，只要完全专注在手心。

由掌心用力的例子可以体验到：用力有两个向度，往外和往内。以下穴道导引中的「收紧」，你都可以自由选择对外出力、对内收缩、或两者交替，都能达到训练穴道的目的。

以上就是身体局部一点用力的练习。在用力之後，放松是自然的现象，不再用力，就是放松。用力需费力，所以如果用力花费三个单位的时间，那麽停止用力只需一个单位的时间。

重训比赛中拿金牌的选手，是经由不断地训练身体各部位肌肉，才使肌肉的力度明显提高。同样地，我们从穴道不习惯出力，到能操控穴

道出力，再经由反覆锻链，才能让穴道的力量愈来愈大，力量越大的同时也代表穴道的气血状态愈来愈好。且当穴道的收紧达到力量最大的同时，穴道的放松也会更加彻底。

穴道导引的训练，正是可以让穴道的力度达到最高、气血达到最好，而放松的时候能够更加彻底。接着，正式进入单一穴道的收紧与放松。

1. 依序「收紧→放松」以下穴位，收紧时按低、中、高的力度渐次绷紧；放松时则反过来，按高、中、低的力度渐次放松。
2. 收缩与放松所花费的时间长度约三比一，假如绷紧的时候花三秒，那放松就花一秒的时间。
3. 穴道操作的顺序，都是「由左至右，由下至上」。
4. 请记得，「收紧」的目的是为了「放松」。收越紧，放松效果越好！但也无需过度勉强。

Q & A

穴道要怎麼收紧呀？

以足心的涌泉穴为例，把注意力集中在涌泉穴的位置，想像你的身体除了脚底，都不存在，甚至除了涌泉穴，都不存在。就这麼专注於涌泉穴，用低、中、高的力度渐次收紧涌泉穴，感觉涌泉穴的位置是收缩最紧的地方，这样就对了。其他位置依此类推。在没有受伤的情况下，收得越大力越有效，因为绷得越紧，等等放松时会感觉越放松，这也是我们练习收紧的目的。

要怎麼知道穴道收紧了没有？

如果还是不能感受如何收紧穴道，可以找到左手心正中央的劳宫穴，用右手食指指着它，让左手劳宫穴用力把右手指往外推，记得这个出力的感觉。或是让左手劳宫穴远离右手手指，或者好像要把右手食指包起来，记得这个收回的感觉。可以依此将手指点在全身所有的穴道

上来提示自己收紧。例如进行任脉功时可以依序用手指点着曲骨穴、关元穴、神阙穴、中脘穴、鸠尾穴，并依序收紧，也可以每次换不同手指，十根手指轮流一次，刚好作十次。



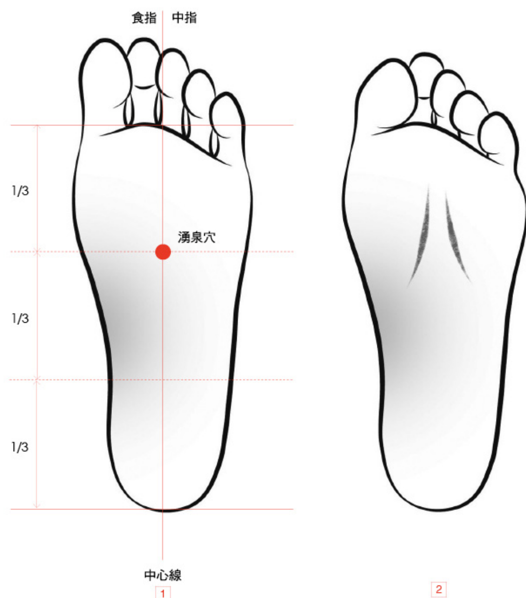
手掌心的正中央，就是劳宫穴。

收紧时，把全部的注意力集中在该穴位，好像全身只剩下这个部位。若其他部分却跟着收紧，不去理会就好。

【一】脚底板的左涌泉→右涌泉：

单一穴道的收紧与放松的第一个动作，是分别收紧放松左、右脚底的涌泉穴。

1. 看看你的脚底，想像一条中心线从脚的食指和中指指缝连到脚跟中央，再画两条线将中心线分成三等分，离脚趾较近的交点就是涌泉穴。
2. 往内收紧左脚涌泉穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右脚涌泉穴以同样方式收紧放松。
3. 收缩与放松所花费的时间长度约三比一，假如绷紧的时候花三秒，那放松就花一秒的时间。（其後穴位操作方式均相同）



Q & A

涌泉穴能改善？

人体最低的穴道，就是脚底的涌泉穴，是足少阴肾经的起点，像一口井。古代医书中说它如「水之尖头」，是泉水涌出的地方。对链气的人而言，涌泉穴的重要性在於当链到一定火候，充盈於足底的气将势如泉涌。尤其脚踩踏在泥土地时，会感觉脚底的气透过涌泉穴进入土里，所谓「入土三分」。

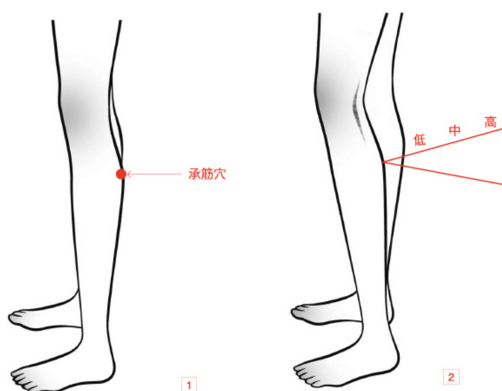
容易嗜睡的人、就算睡了很久还是常常觉得睡不饱的人。脚很容易酸的人、秋冬脚容易冰冷的人。尿量不多、小便无力、常跑厕所的人。因为津液不足而容易便秘的人、或是食量小的人、因为脾胃不健康而容易拉肚子的人。或是喉咙易乾的人。常常忧郁的人。藉由锻链涌泉穴可以减轻、消除这些烦恼，除了改善睡眠品质，还能改善肠胃进而消除小腹。

而这些症状是怎麽来的呢？可能是因为常常熬夜、晚上赶路、房劳过度，或是受到严重惊吓所致。

【二】小腿肚的左承筋→右承筋：

单一穴道的收紧与放松的第二个动作，是分别收紧放松左、右小腿的承筋穴。

1. 摸摸你的小腿肚，肉最多那一处的中心点，便是承筋穴。在小腿肚的中心，而不是小腿的中心。
2. 往内收紧左脚承筋穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右脚承筋穴以同样方式收紧放松。



Q & A

承筋穴能改善？

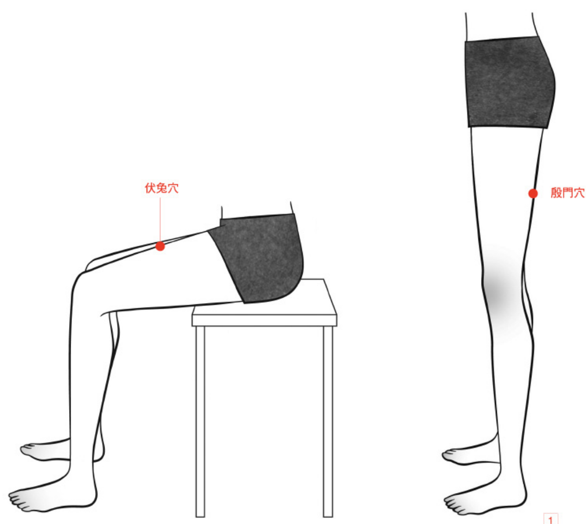
承筋穴的意思，就是「承」受腰和脊背「筋」脉之力的地方，承受着整个腰背的筋力与气血，因此锻链承筋穴是非常重要的。

在秋冬之际、天气转冷的时候，容易脚麻、脚酸、腰痛、背痛、抽筋，或起床时踏在地板上觉得脚跟痛，透过锻链承筋穴能得到改善。

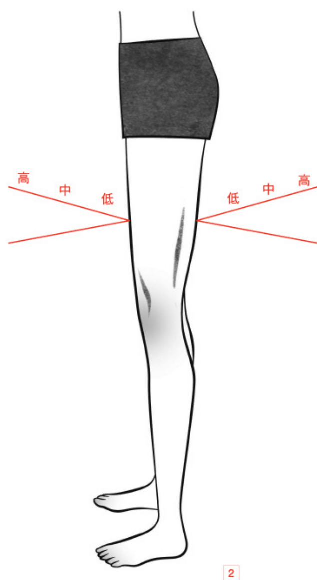
【三】大腿的左伏兔 & 殷门→右伏兔 & 殷门：

单一穴道的收紧与放松的第三个动作，是分别收紧放松左、右大腿的伏兔穴与殷门穴。

1. 伏兔穴在大腿前侧肌肉的正中心，殷门穴在大腿後侧肌肉最丰厚的中心。



2. 往内同时收紧左脚伏兔和殷门穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右脚伏兔和殷门穴以同样方式收紧放松。单一穴道的收紧与放松的第三个动作，是分别收紧放松左、右大腿的伏兔穴与殷门穴。



Q & A

伏兔穴能改善？

古人觉得大腿前侧肌肉就像一只趴着的兔子，伏兔穴就在这只兔子的肌肉最丰厚之处，因此取这个名字。

或者感觉膝盖发冷，或者肚子总觉得胀胀的，又或者感冒了很久，多数症状都消失得差不多了，却仍时常吐出稀如口水的痰，一直无法全好。这类症状中医称为「劳风」，容易发生在肾虚的人身上，锻链伏兔穴可以改善。

此外，伏兔穴对於妇女的许多病症很有帮助，如月经不顺、月经不止、崩漏、易下白带、女性外阴部长东西、胸部有硬块（严重的就是肿瘤）。或者孕妇容易有的水肿、脚气问题，锻链伏兔穴亦能获得改善。

殷门穴能改善？

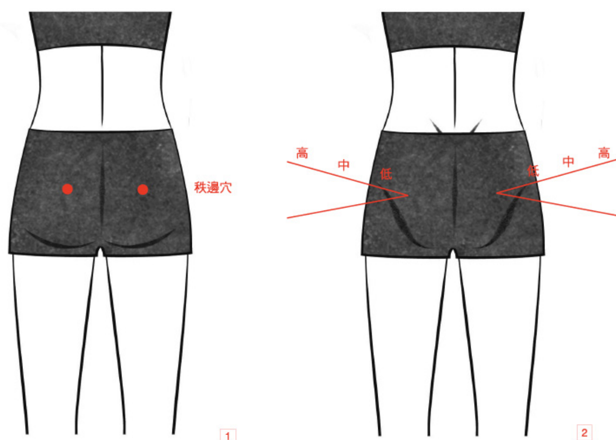
「殷」有盛大丰厚的意思，若说到全身上下最硕大有力的肌肉群，非大腿莫属，这个穴道正位於肌肉丰满、气血往来的要道，又具有化瘀散结的功效，像是能打开门路，因此有了「殷门」这个名字。

有的人平时比较少活动，堆积了不少瘀滞在体内，因此排便带血。透过锻链能够化瘀散结的殷门穴，将有助於改善便血的状況。或是有的人弯腰时会不舒服或疼痛、感觉僵硬，甚至连普通的俯仰对他而言都是难以完成的动作，透过锻链殷门穴也能改善腰脊的状况。

【四】屁股的左秩边→右秩边：

单一穴道的收紧与放松的第四个动作，是分别收紧放松左、右屁股的秩边穴。

1. 两片屁股各自肌肉丰厚处的中心，即是秩边穴。
2. 往内收紧左边秩边穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右边秩边穴以同样方式收紧放松。



Q & A

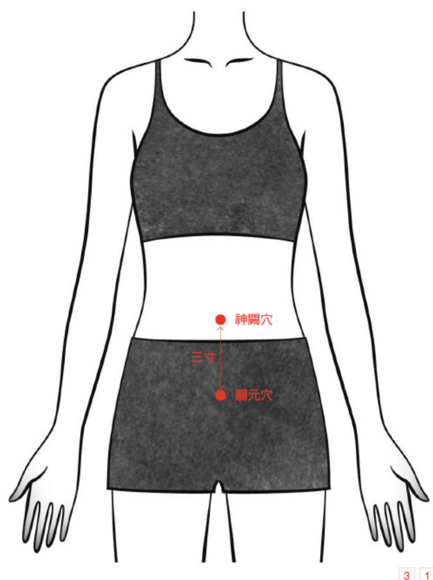
秩边穴能改善？

人体背部沿着脊椎两侧有经脉叫「足太阳膀胱经」，膀胱经的穴道都很有「秩」序、很整齐地排列在脊椎两侧，而秩边穴就在这列穴道队伍的最远、最末、最「边」上的穴位，所以叫「秩边」。

如果你身边有久坐少动，使得臀部气血不流通而患有痔疮的朋友，赶紧教他如何活络秩边穴吧。此外，锻链秩边穴对改善腰痛也很有效。

【五】腹部的关元→神阙：

单一穴道的收紧与放松的第五个动作，是分别收紧放松腹部的关元穴、神阙穴。



1. 肚脐以下三寸（四指幅）的位置，就是关元穴。
2. 往内收紧关元穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。
3. 肚脐的位置，就是神阙穴。
4. 往内收紧神阙穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。

Q&A

怎样是一寸？什麼是指幅？

中医说的「寸」都是「同身寸」，「一寸」的长短将随着各人的身高、体型而有所改变。专属於你的一寸，有两种测量方法：一是自己拇指中间指关节最胖大处；一是中指弯曲时，第二指节内侧两端横纹间的长度。「三寸」大约是四指宽，也就是食指、中指、无名指、小指并拢的宽度。

关元穴能改善？

「关」有收藏、不外泄的意思，而「元」则是元神。关元穴是关住、收敛、闭藏元神的地方。元神关住、闭藏为好，不宜向外流泄。这个穴道对练功的人有着特别的意义。

下腹的气血不通可能导致下腹寒痛，或者小便困难，或者月事延後、不顺。过度虚弱还可能发生血崩。太寒甚至可能因气血瘀滞而导致结块或肿瘤。有这些症状或想预防这些症状的人要赶紧锻链关元穴。

神阙穴能改善？

神，指的是人先天的元神。在我们还是胎儿的时候，身体透过脐带和母亲相连。当新生儿呱呱坠地，剪断了脐带，原本和母体相连的元神在此与母亲告别，从此独立生活的身上留下了一个可资纪念的缺口，称作神阙穴。

有的人消化不良、食量小、容易胀气，而且吃饱了就爱困；有的人餐後许久肚子还是觉得饱胀。这样的人新陈代谢率较差，由於吃下去的营养，较长时间停滞、聚集在脾胃处，屯积在腰腹，无法顺利输布到四肢，因此不论胖瘦，慢慢地会变成中广身材，腰部都显肥胖。

有的容易拉肚子，有的肚子会咕噜咕噜叫，或是有流水声。这些都是免疫力较差，所以腹部摸起来冰凉、时而疼痛，也就是脾胃虚寒、气血不足的人常有的现象。更严重的中医称寒水之症，这样的人年纪稍长就可能会脱肛。

另一方面，胃肠吸收的营养如果无法输布全身，不仅会手脚冰冷，还会因胃肠秽气薰蒸，或者气血供应不足，而影响位於脾胃上方的肺，也会使得人看起来变老，甚至与中风、不孕有很大的关系。历史上有一个案例，帮中风的病人灸神阙穴，治癒了中风的不省人事。

【六】手心的左劳宫→右劳宫：

单一穴道的收紧与放松的第六个动作，是分别收紧放松左、右手掌的劳宫穴。

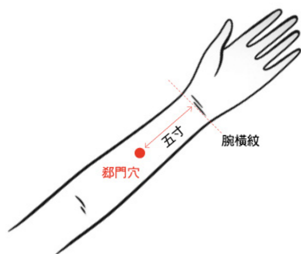


1. 手掌心的正中央，就是劳宫穴。握拳的时候，中指与无名指稍稍用点力，在掌心上留下点指痕，这两个指痕的中心点，就是劳宫穴所在。

2. 往内收紧左手劳宫穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右手劳宫穴以同样方式收紧放松。

【七】手心的左劳宫→右劳宫：

单一穴道的收紧与放松的第七个动作，是分别收紧放松左、右小手臂的郄门穴。



1. 手掌下方有几道横纹，这是腕横纹。手臂微微用力，手腕横纹处可见两条隐隐突起的肌腱。沿着肌腱间隙，由腕横纹向手臂的方向延伸五寸（四指幅 + 两个拇指宽）的位置，就是郄（读音「隙」）门穴。
2. 往内收紧左手郄门穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右手郄门穴以同样方式收紧放松。

Q & A

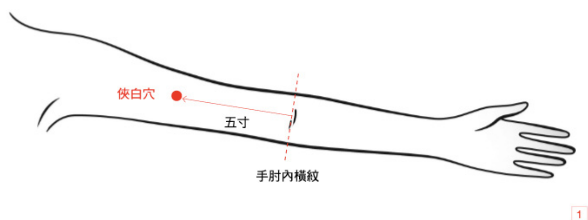
郄门穴能改善？

「郄」这个字读音「隙」，跟「隙」是同样的意思，指的是筋肉、骨头的空隙。因为此穴道在下手臂的两条肌腱之间，也在尺骨跟桡骨之间，所以叫「郄门穴」。

郄门穴是心包经的穴道。有的人会觉得心口痛，或容易惊恐、神气不足；或流鼻血，甚至吐出血来；或呕吐、乾呕；或久痔不癒，可以透过郄门穴来改善。

【八】上臂的左侠白→右侠白&消泺：

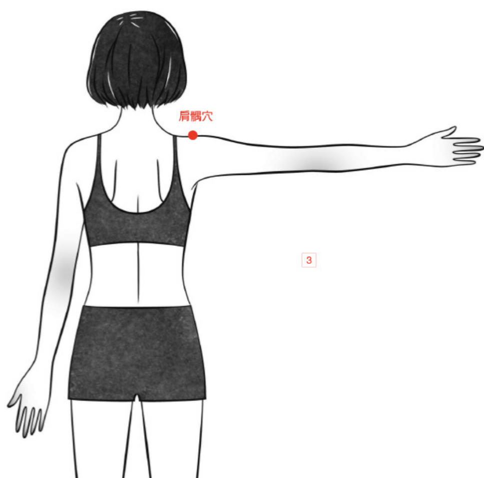
单一穴道的收紧与放松的第八个动作，是分别收紧放松左、右上臂的侠白穴与消泺穴。



1. 将手肘弯曲，从手肘内侧横纹中央往肩膀方向五寸（四指幅＋两个拇指宽）的位置，就是侠白穴。

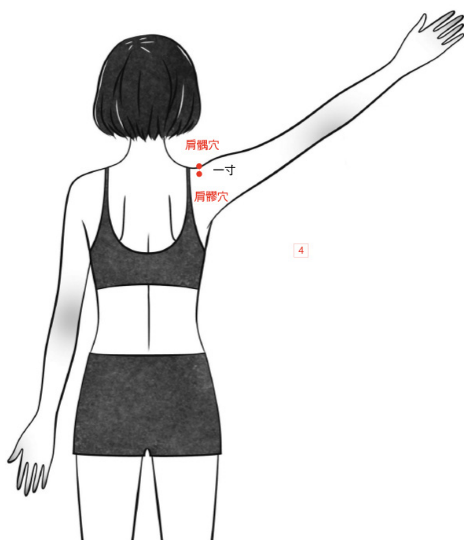
2. 消泺（读音「洛」）穴则位於上手臂外侧，三头肌（俗称掰掰袖）的中央凹陷处。为了找消泺穴，我们可以先找出肩髃（读音「於」）穴、肩髎（读音「了」）穴、天井穴等三个穴道，就能更精准地找到消泺穴。

3. 首先手臂向身侧平展伸出，在肩膀跟上手臂相接处，可以摸到一处凹陷，这是「肩髃穴」。

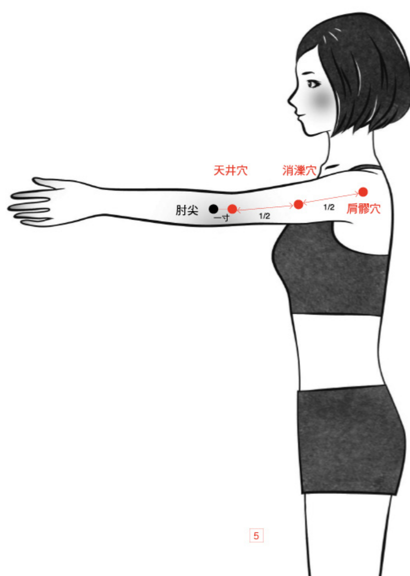


4. 摸着肩髃穴，将手臂向斜上方举高，在肩髃穴後方大概一寸（拇指宽）的地方，可以摸到另一处凹陷，这是「肩髎穴」。





5. 把手肘弯曲起来，手肘最突出的地方叫作肘尖，从肘尖往上约一寸有一处凹陷，这是「天井穴」。天井穴跟肩髎穴连线的中点，就是消泺穴。



6. 往内同时收紧左手侠白和消泺穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成

後右手侠白和消泺穴以同样方式收紧放松。

Q & A

侠白穴能改善？

侠白穴是主司肺经的穴道。肺的位置与心相当靠近，心、肺的问题中医时而是一起处理的，因此侠白穴同时能改善心、肺相关的病症。

侠白穴是肺经的穴道，能改善短气（喘不过气）、胸胀的症状。还有心口痛、心脏无力，或容易烦等问题，另外对胃气上逆导致的打嗝、乾呕、烦满（肚子觉得胀胀的）也有治疗效果。

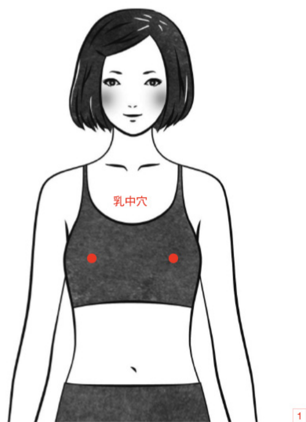
消泺穴能改善？

「泺」在这里读音「洛」，是「水可以流向、注入的地方」。感冒而头痛、脖子僵，或体内有水、寒、湿留驻的人，透过导引、按摩消泺穴可得到很有效的改善。

【九】胸部的左乳中→右乳中：

单一穴道的收紧与放松的第九个动作，是分别收紧放松左、右胸部的乳中穴。

1. 乳头的位置，就是乳中穴。



2. 往内收紧左边乳中穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右边乳中穴以同样方式收紧放松。

Q & A

乳中穴能改善？

整个乳房除了乳头属於足厥阴肝经外，其余都属於足阳明胃经。因此活络乳中穴，可以改善肝气郁结的问题。

近年来，乳癌一直高居台湾女性癌症发生率榜首。从医书的记载可见，处在过度恼怒、郁闷、压抑、紧张中的人，往往有肝气郁滞的症状。又因胃经和肝经通过乳房部位，当气血瘀滞不顺，就容易形成乳房肿瘤（中医称「乳痈」、「乳岩」）。典籍中案例说明，若是哺乳的妇人经常处在愤怒或郁闷的情绪中，会让肝经气行不顺，导致乳汁分泌减少，严重一点的乳房会发热、化脓。受哺的孩子也将被影响，容易气滞有痰、口臭、发烧到全身发烫等。同时孩子长大後也较易罹患结核病。

不仅女性，就连男性也不能排除在乳癌的影响范围外。在台湾，乳癌已开始提供每年定期筛检的服务。但等到疾病已然产生，往往需要花费加倍的努力、时间、金钱加以补救，才能回复健康。最好在平时养成按摩或锻链胸部穴道的习惯，每天花几分钟的时间，凭自我锻链习惯的养成便可以达到预防的效果。

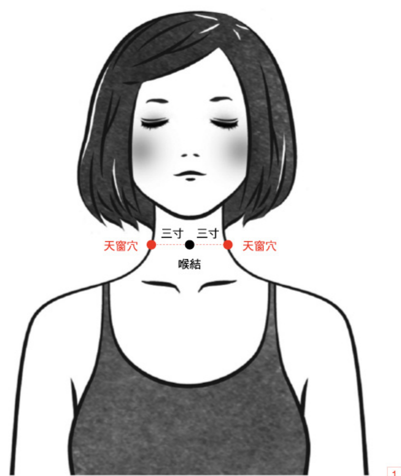
除了乳癌以外，当我们时常生气、紧张，或是压抑自己的情绪，也容易肝气郁结，严重的可能会有抽筋、手脚冰冷（中医说「四肢厥逆」）的现象，甚至引发肝脏方面的疾病。这时透过对乳中穴的导引与按摩，可达到舒解改善、防患於未然的效果。

【十】脖子左右的左天窗→右天窗：

单一穴道的收紧与放松的第十个动作，是分别收紧放松左、右颈部的天窗穴。

1. 喉结往左右两旁算起三寸（四指幅）处，位置约在耳垂垂直往

下的连线上，会在筋（解剖学上称为「胸锁乳突肌」）前缘摸到一处凹陷，即为天窗穴。



2. 往内收紧左边天窗穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松，完成後右边天窗穴以同样方式收紧放松。

【十一】脖子前後的廉泉→风府：

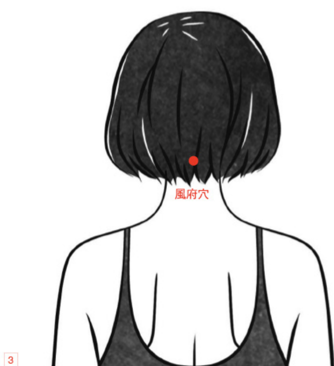
单一穴道的收紧与放松的第十一个动作，是分别收紧放松前、後颈部的廉泉穴、风府穴。

1. 手指顺着喉结往上滑动，会碰到一个凹洞（就在头部与颈部相交接的地方），就是廉泉穴。



2. 往内收紧廉泉穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。

3. 手指沿着後颈颈椎往上摸，最凹陷处即为风府穴，约在发际线处。



4. 往内收紧风府穴，将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。

第三式：

穴道的累叠收紧与放松

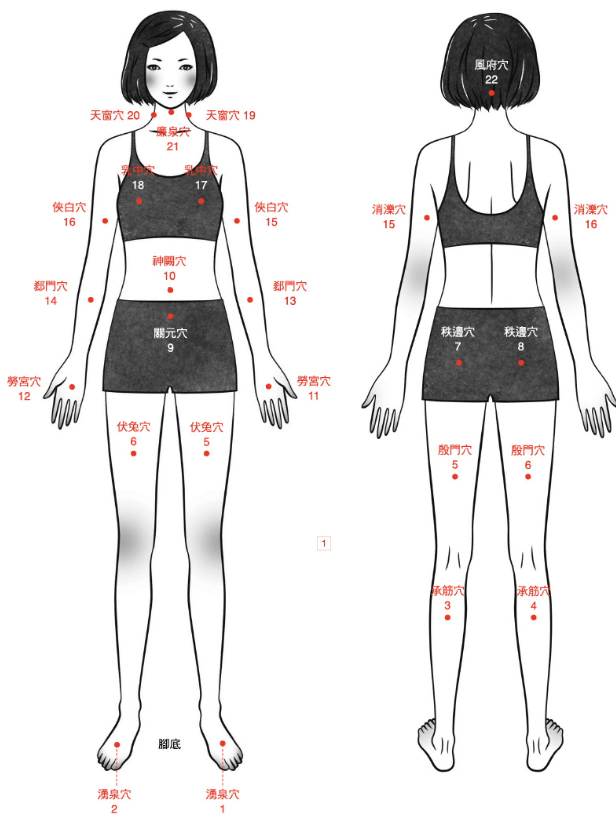
接着，我们来到了基本功的最後一式—穴道的累叠收紧与放松。

穴道的加乘与累叠能增加动作整体的复杂度。操作时，必须让单一穴道之间相互连结的节奏与速度配合地更周全，如此不只能增强穴道力

度，灵活度也会提升，灵活度一旦提高，筋骨肌肉就能更加放松。对於未学过穴道的读者来说，这麽多的穴位名称可能无法一次记全，没有关系，只要记得「由左至右，由下至上」的大原则，持续练习一周就会变得娴熟许多！

穴道的累叠收紧与放松，该怎麽作？

1. 依序一个接一个「收紧」前面个别的单一穴位，收紧後持续「保持收紧」。
   左涌泉 + 右涌泉 + 左承筋 + 右承筋 + 左伏兔&左殷门 + 右伏兔&右殷门 + 左秩边 + 右秩边 + 关元 + 神阙 + 左劳宫 + 右劳宫 + 左郄门 + 右郄门 + 左侠白&左消泺 + 右侠白&右消泺 + 左乳中 + 右乳中 + 左天窗 + 右天窗 + 廉泉 + 风府：穴道的累叠收紧是由下而上、由左而右进行，单一穴道一旦收紧就保持收紧，不再放松。从收紧左、右脚底板的涌泉穴开始，加上左、右小腿肚的承筋穴，再加上左、右大腿的伏兔穴与殷门穴，然後加上左、右屁股的秩边穴，而後加上腹部的关元穴、神阙穴，接着加上左、右手掌的劳宫穴，左、右小手臂的郄门穴，左、右上臂的侠白穴与消泺穴，左、右胸部的乳中穴，颈部左、右的天窗穴，最後收紧的是颈部前後的廉泉穴、风府穴。



从涌泉穴到风府穴，按照1～22的顺序，依序一个接一个「收紧」个别的单一穴位，收紧後持续「保持收紧」。

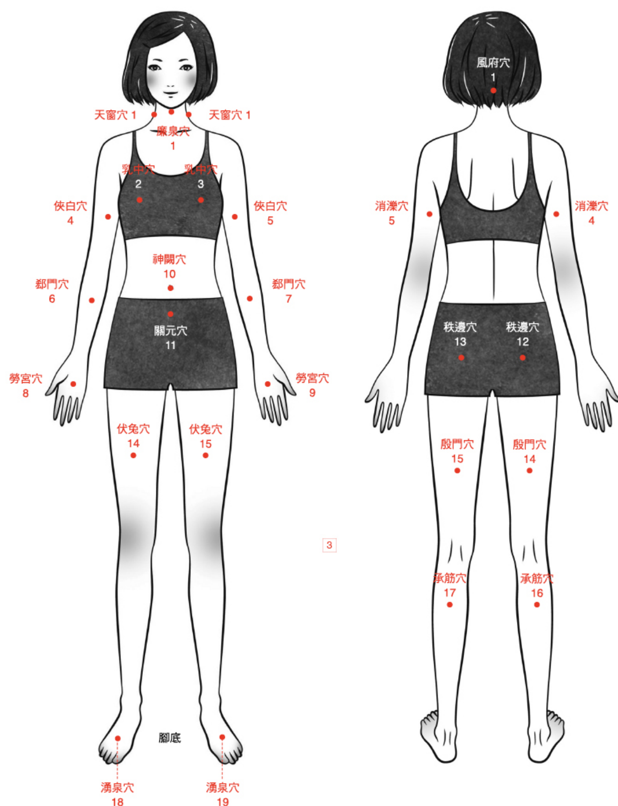
2. 全部收紧後，从一默数到六。

3. 从风府穴到涌泉穴，依相反顺序逐个「放松」（还未轮到的部位「保持收紧」）。注意，放松时「左天窗、右天窗、廉泉、风府」四个颈部的穴位一起放松，其他部位则一个接一个地依序放松。

   廉泉&风府&右天窗&左天窗→右乳中→左乳中→右侠白&右消泺→左侠白&左消泺→右郄门→左郄门→右劳宫→左劳宫→神阙→关元→右秩边→左秩边→右伏兔&右殷门→左伏兔&左殷门→右承筋→左承筋→右涌泉→左涌泉：穴道放松的顺序跟收紧的顺序相反。动作从颈部前後左右的廉泉穴、风府穴、天窗穴

同时放松开始，接着一一放松右、左胸部的乳中穴，再放松右、左上臂的侠白穴与消泺穴，右、左小臂的郄门穴，右、左手掌的劳宫穴，然後放松腹部的神阙穴、关元穴，再放松右、左屁股的秩边穴，接着放松右、左大腿的伏兔穴与殷门穴，右、左小腿的承筋穴，最後放松右、左脚底板的涌泉穴。

最初最先收紧的左涌泉是最後放松的。



3

- 以上顺序，以「 + 」连结穴道，表示依序先後收紧；以「&」连结穴道，表示同时一起收紧或放松。（後文符号用法相同）
- 以上「全身的收紧与放松」、「单一穴道的收紧与放松」、「穴道的累叠收紧与放松」三式加起来为一套，每次要作三套。

小提示

- 初学者操作「穴道的累叠收紧与放松」时，在放松的时候，总觉得要一个接一个放松好困难？没关系，这个动作需要一段时间（一天一次，大约一周）的练习，会越作越好。如果还未轮到的穴道不小心先放松了，请先将它再次收紧，然後继续动作即可。

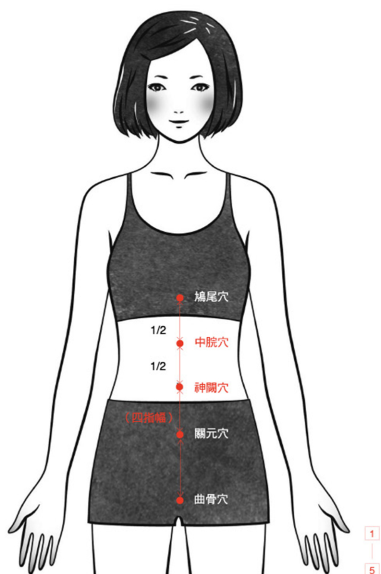
贰、任脉功

完成基本功後，接下来我们要进入好睡操的第二部分──任脉功。熟练後操作时间大约为二到三分钟。

胃肠是後天之气的来源，任脉功可以强化消化系统，进而使心肺肝肾等获得更好的滋养。同时也能加强生殖系统机能，预防或改善因下腹虚寒导致的疝气、脱肛、男子泄精、女子赤白带、月经不调、血冷不孕、崩漏下血等症状。

曲骨 + 关元 + 神阙 + 中脘 + 鸠尾（重复十回）：任脉累叠收紧与放松的操作方式是由下往上依序收紧穴道，收紧後就保持收紧不再放松；等五个穴道收缩完毕以後，放松的顺序跟收紧的顺序相反。任脉功从收缩下腹部的曲骨穴开始，接着收缩小腹的关元穴、肚脐所在的神阙穴，然後收缩上腹部的中脘穴、胸骨剑突下的鸠尾穴。放松则从鸠尾穴开始，接着放松中脘穴，然後放松神阙穴、关元穴，最後放松曲骨穴。最初收紧的曲骨穴最後放松。一共作十回。

1. 曲骨穴：下腹部耻骨上缘，就是曲骨穴。
2. 关元穴：肚脐以下三寸（四指幅）的位置，就是关元穴。
3. 神阙穴：肚脐的位置，就是神阙穴。
4. 中脘穴：肋骨正中央的骨头叫作胸骨，胸骨最下缘叫剑突，剑突和肚脐连线的中点，就是中脘穴。
5. 鸠尾穴：剑突下凹陷处。



6. 以低、中、高的力度依序「收紧」曲骨穴＋关元穴＋神阙穴＋中脘穴＋鸠尾穴（收紧後即「保持收紧」）。收紧的时候，穴位的距离变近了，像一条因缩曲而变短的毛毛虫。

7. 全部收紧後，从一默数到六。

8. 以高、中、低的力度依相反的顺序「放松」鸠尾穴→中脘穴→神阙穴→关元穴→曲骨穴，穴位间的距离回到正常。



9. 重复六至八步骤，共重复十回。

Q & A

中脘穴能改善？

中脘穴就在胃的正「中」央。脘，读音「管」。人体内的消化道不是封闭的，而是像水「管」一样相连接着，所以穴名叫中脘。由此可知，它与脾胃的健康与否有很大的关联。

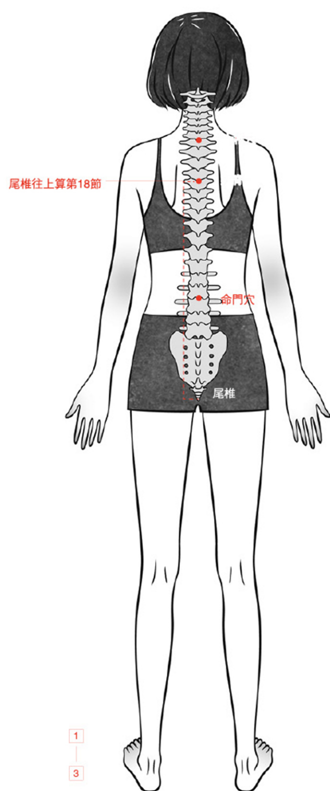
胃部气血匮乏、消化能力不佳导致的症状，如：不容易饿、食慾不佳、胃口小，脸色痿黄，容易胀气或拉肚子，胃气不顺、上逆，饭後打饱嗝，时而会噎气。常常导引中脘穴，这些胃部气血不足的现象会日渐改善。

参、督脉功

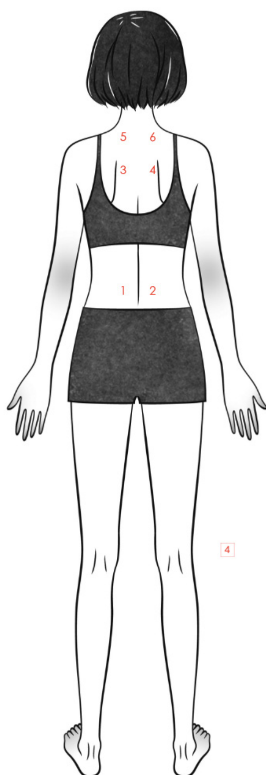
> 完成基本功与任脉功後，接下来要进入好睡操的第三部分──督脉功。熟练後操作所需时间大约为二到三分钟。
>
> 《庄子》中最重要的身体原则可说是「缘督以为经」，要求时时刻刻将沿着脊椎上行的「督脉」保持笔直。唯有当人竖起脊梁才能「下接地轴、上接天根」，与天地清和之气相通。此外，脊椎有力的支撑更是肌肉筋骨得以放松的重要凭藉。

命门左侧→命门右侧→夹脊左侧→夹脊右侧→大椎左侧→大椎右侧（重复十回）：督脉功的操作方式是由左往右、由下往上，收紧放松各部位置。从背部的命门左侧开始收紧放松，再来是命门右侧收紧放松，接着是夹脊左侧收紧放松、夹脊右侧收紧放松，再来是大椎左侧收紧放松、大椎右侧收紧放松。如此重复十回。

1. 命门穴：肚脐对到後背的位置，就是命门穴。
2. 夹脊穴：夹脊穴在肩胛骨内侧，尾椎往上算第十八节。
3. 大椎穴：将头低下来，手指沿着後颈颈椎往下摸，会摸到一处突起，大椎穴就在这处突起之下的凹陷中。



4. 依序「收紧→放松」命门左侧→命门右侧→夹脊左侧→夹脊右侧→大椎左侧→大椎右侧。收紧时按低、中、高的力度渐次绷紧；放松时，按高、中、低的力度渐次放松。



5. 重复十回。

Q & A

门穴能改善？

背後六点的活络有很重要的意义。跟五脏最密切相关的五脏俞（读作「输」）穴，都紧邻着我们背部的脊椎，因此脊椎的活络与否会影响脏腑的气血盛衰，五脏又进而影响全身。

除了五脏俞以外，我们的背部还有个非常重要的穴道，那就是命门穴。命门穴之所以得名，是因为这个穴道关乎着生命之门，有生殖才有生命的诞生，命门穴即是与生殖能力有关的穴道。而人的生殖能力又与青春、衰老密切相关，因此命门穴也主司人的青春衰老。

当命门穴的气血不足、流通不顺畅，以致肾气虚时，常会耳鸣、腰酸

背痛、手脚冰冷。可千万别以为手脚容易冰冷的人就不会发热，一旦气血两虚，热起来会身热如火，难以忍受。男子会有泄精的问题，女子则可能有赤带或白带。透过经常导引、锻链命门穴，可以避免这些问题，让自己不致走上肾虚一途，更能达到常保青春的效果。

肆、肋骨功

现在我们完成了好睡操的基本功、任脉功和督脉功，接着来到第四部分—肋骨功，这部分依难度区分为三阶，可依自身的情况选择能力所及的阶段来操作。熟练後操作所需时间大约为三到四分钟。

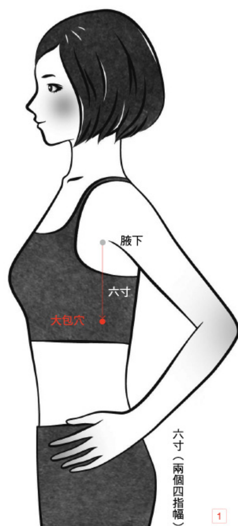
肋骨功所锻链的穴道，主司消化不良、食慾不振，以及全身无力虚弱导致的肢体散漫，还有胃肠不好导致的中广身材。肋骨功可说是穴道导引中的「回春功」，既有助於胃肠、泌尿系统，又能使肢体有足够的力量摆放在最恰当的位置，维持良好的姿势。随着每日的锻链很容易发现，肋骨附近的赘肉逐渐消失，腰线变得更加明显。身体更健康了，体线、体态变美了，人也好像年轻起来！

【一】初阶

肋骨功的初阶是收紧放松肋骨左右的大包穴。

左大包→右大包→左、右大包（重复五回）：依序收紧放松肋骨左、右的大包穴，然後同时收紧左右大包穴，再同时放松。如此重复五回。

1. 大包穴：腋下往下六寸（两个四指幅）的位置。



2. 将左边大包穴收紧、放松；

3. 换右边大包穴收紧、放松；

4. 同时收紧左右两边的大包穴、同时放松。

5. 重复二至四步骤，共作五回。

小提示

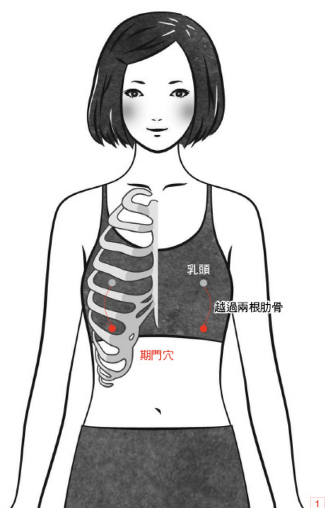
- 记得将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。

【二】中阶

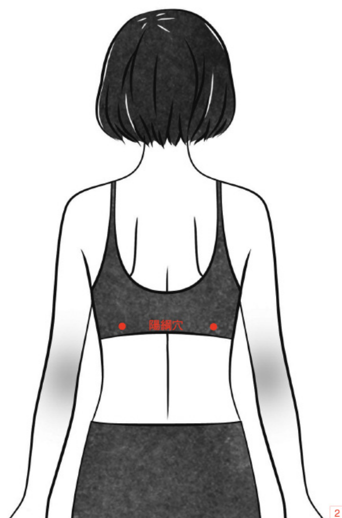
肋骨功的中阶是成对累叠收紧与放松肋骨左右的大包穴，以及肋骨前後的期门穴、阳纲穴。

左、右大包 + 左、右期门 + 左、右阳纲（重复五回）：操作成对穴道累叠收紧与放松时，成对穴道收紧後先不放松，等所有穴道都收紧後，再一起放松。从肋骨两侧左右成对的大包穴开始，成对收紧後保持收紧，接着收紧肋骨前方成对的期门穴，继续收紧肋骨後方成对的阳纲穴，全部收紧以後，同时放松。如此重复作五回。

1. 期门穴：乳头往下，越过两根肋骨後的凹陷处，即第六、七根肋骨之间。



2. 阳纲穴：期门穴对过去到背後那点。



3. 将左右两边的大包穴同时收紧，保持收紧大包穴；

4. 再将胸下左右的期门穴同时收紧；

5. 保持收紧大包、期门穴，再同时收紧背部左右的阳纲穴。

6. 以高、中、低的力度全部一起放松。

7. 重复三至六步骤，共作五回。

小提示

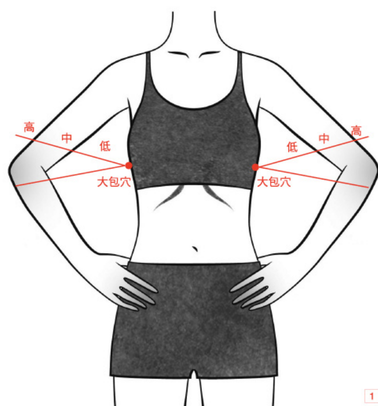
- 记得将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。
- 「左、右大包→左、右期门→左、右阳纲」的顺序并非一定，可按各人容易施力的顺序或自觉较需要锻链、强化的顺序，调换累叠收紧大包、期门、阳纲三组穴道的先後顺序。

【三】高阶

肋骨功的高阶变换了方式，单一累叠收紧与放松肋骨左右的大包穴，以及肋骨前後的期门穴、阳纲穴。

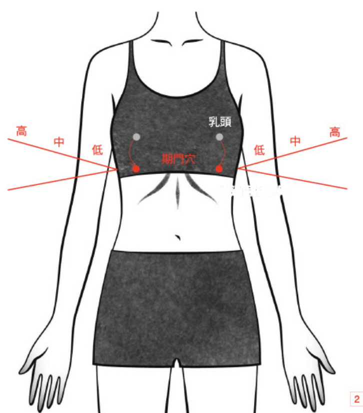
左大包＋右大包＋左期门＋右期门＋左阳纲＋右阳纲（重复十回）：操作单一穴道累叠收紧与放松时，穴道一个一个依序收紧，收紧後先不放松，等所有穴道都收紧了以後，再一起放松。从收紧左大包穴开始，收紧以後保持收紧，再逐次收紧右大包、左期门、右期门、左阳纲、右阳纲，全部收紧以後，再同时放松。如此重复作十回。

1. 以低、中、高的力度依序「收紧」左大包＋右大包（收紧後即「保持收紧」。）

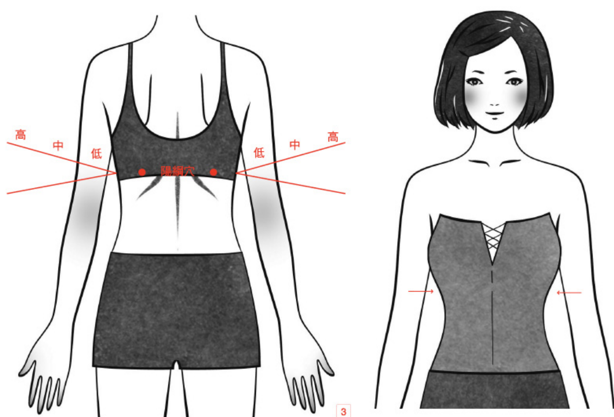


2. 以低、中、高的力度依序「收紧」左期门＋右期门（收紧後即

「保持收紧」。）



3. 以低、中、高的力度依序「收紧」左阳纲 + 右阳纲（收紧後即「保持收紧」。）



收紧的时候，肋骨就像一件不断束紧缩小的马甲，直到缩到不能再缩小为止。

4. 全部收紧後，从一默数到六。

5. 以高、中、低的力度全部一起放松。

6. 重复一至五步骤，共作十回。

小提示

- 记得将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。

- 「左大包 + 右大包 + 左期门 + 右期门 + 左阳纲 + 右阳纲」的顺序并非一定，可按各人容易施力的顺序或自觉较需要锻链、强化的顺序调换累叠收紧的次第。

Q & A

大包穴能改善？

大包穴关联到阴阳经络各经脉，对五脏有重要影响，好像把众多病症都「包」在这里了，所以叫「大包」穴。胸胁（即胸部及两边腋下肋骨处）会痛，或是不明原因全身疼痛。或者有些人阳气虚、手足凉，坐着的时候像一滩软泥，没有力量好好地挺直身子坐正，传统医学称为「百体皆纵」，在严重的病人和老人身上较易见到。这些都可以透过按摩或导引大包穴来获得改善。

期门穴能改善？

期门穴是足厥阴肝经跟足太阴脾经交会的地方，所以对肝、脾都有治疗效果。期门穴主司脾胃，像是因为气结而腹部摸起来硬硬的，以及胸胁痛、吃不下、呕胃酸等症状。还有女性产後或月经来的时候感冒，导致「热入血室」，病人感觉胸闷、燥热，而且脸红、口乾，甚至流鼻血的病症，导引期门穴都有治疗效果。

伍、颈部功

我们现在已经完成了基本功、任脉功、督脉功、肋骨功的锻链，接着向上来到第五部分—颈部功。这部分是由「始於廉泉，终於廉泉」、「始於风府，终於风府」、「开天窗」三式所组成。熟练後操作时间大约为一到二分钟。

高度依赖电脑和手机生活的现代人，总是容易弯折自己的脖子，颈部的气血大多不足、不畅通。要使脖子直回来，不只是一种意愿，更是一种身体技术。颈部功透过简单的锻链，让脖子变得有力、随时随地都能维持在垂直地面的状态。

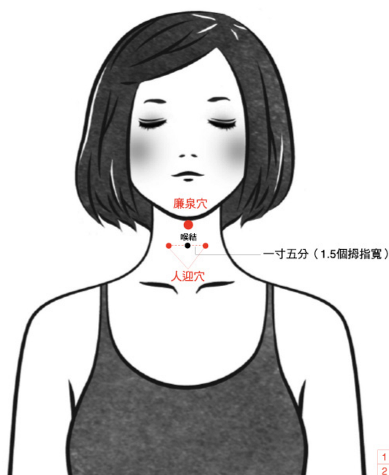
第一式：

始於廉泉，终於廉泉

颈部功的第一式是锻链颈部前方的「始於廉泉，终於廉泉」。

廉泉→左人迎→右人迎（重复三次）→廉泉：从收紧放松颈部前方的廉泉穴开始，接着收紧放松颈部前左、前右的人迎穴，重复三次上述步骤後，再作一次廉泉穴的收紧放松後结束。

1. 廉泉穴：手指顺着喉结往上滑动，会碰到一个凹洞（就在头跟颈部相交接的地方），就是廉泉穴。
2. 人迎穴：由喉结往左右两旁摸，摸至凹陷处即为人迎穴。约在喉结两旁一寸五分的位置，按下去可以感觉到颈动脉的跳动。



3. 依序收紧放松以下穴位。廉泉→左人迎→右人迎依序收紧放松（重复三次），最後再加作一次廉泉穴的收紧放松。即开始於廉泉，也结束於廉泉。

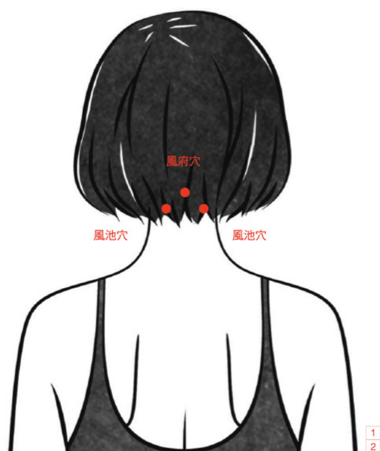
第二式：

始於风府，终於风府

颈部功的第二式是锻链颈部後方的「始於风府，终於风府」。

风府→左风池→右风池（重复三次）→风府：从收紧放松颈部後方的风府穴开始，接着收紧放松颈部後左、後右的风池穴，如此重复三次上述步骤後，再作一次风府穴的收紧放松後结束。

1. 风府穴：手指沿着後颈颈椎往上摸，头颈交接处的凹陷即是风府穴，约在发际线处。
2. 风池穴：双手食指从风府穴分别往左下、右下侧滑动，碰到凹陷处即是风池穴。



3. 依序收紧放松以下穴位。风府→左风池→右风池依序收紧放松（重复三次），最後再加作一次风府穴的收紧放松。即开始於风府，也结束於风府。

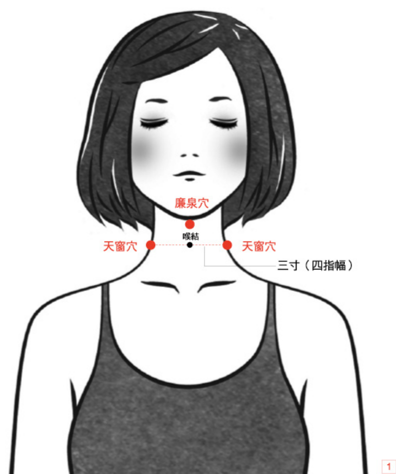
第三式：

开天窗

颈部功的第三式是锻链颈部前後左右的「开天窗」。

廉泉→风府→左天窗→右天窗（重复三次）：从收紧放松颈部前方的廉泉穴开始，接着收紧放松颈部後方的风府穴，再收紧放松颈部左侧、右侧的天窗穴，如此重复三次。

1. 天窗穴：喉结往左右两旁算起三寸（四指幅）处，位置约在耳垂垂直往下的连线上，会在筋（解剖学上称为「胸锁乳突肌」）前缘摸到一处凹陷，即为天窗穴。



2. 依序收紧放松以下穴位。廉泉→风府→左天窗→右天窗依序收紧放松（重复三次）。

小提示

如果如传统医学所述，我们一切的疾病都是从风症开始，那麽保持颈部的气血充盈，就成了健康的守门员。但在科技文明的影响下，现代人往往因为弯折脖子看电脑萤幕或手机，而长年气血不畅通。因此除了透过穴道按摩与收紧放松的自体锻链外，在日常生活中时刻竖起督脉、脊椎，也有助於保持颈部气血畅通，像是：

- 吃饭时不以口就碗，而以碗就口。
- 减少凝视手机的时间，非不得已使用手机时则举至可以平视、不必低头的高度。
- 选用不必低头、可以平视，高度、大小适宜的电脑萤幕。避免在使用电脑时耸肩、驼脖子。

生活在这科技发达的时代，只要多留心注意这些小细节，就可以同时享受科技带来的便捷，并且保持身体的健康！

Q & A

廉泉穴能改善？

「廉」有菱形之义，而脖子上菱形的部位是什麼呢？答案就是喉结。廉泉穴主司喉部疾病，像是常见的感冒咳嗽，也包括喘症、口疮等，

这些都常发生在感冒容易喉咙痛的人身上，这些人特别需要强化廉泉穴，并且保持气血通畅，如此可改善以上症状。

人迎穴能改善？

西医讲流感时，总会界定某一型流感就会有哪几种症状，但中医却非如此。在中医的概念里，病邪进入人体後会先攻击身体较弱的部位，因此随着每个人身体各部位的强弱不同，感冒所引发的症状也会不同。锻链平时很少活动到的喉部，能帮助气血流通、增强颈部力量，此处自然不容易生病。

人迎穴主司喉咙的疾病，比如平时感冒常有的喉咙发炎、喉咙痛，严重一点像是喉咙化脓、喉部肿瘤、喉癌。假如你是个感冒时很容易喉咙痛的人，锻链人迎穴将能得到很大的改善。

人迎穴除了与喉咙密切相关外，也是胃经的穴道，因此容易吐逆或胸中感觉胀满的人，也可以透过锻链人迎穴改善。

你知道风府穴与风池穴的重要性吗？

进入冷气房，为何要尽量避免颈背正对冷气口的位子？

中国第一部医法与医方兼备的医书—《伤寒论》里，作者张仲景论述了从外感伤寒开始，进而游走於六经的各种疾病症状与医法药方。就中医的观点而言，伤於风寒与遭受温邪是诸多疾病的开始。这意味着感冒一旦没有根治，便很容易深入发展成膀胱经、胃经、肝经、肾经等不同经络的疾病。值得注意的是，风寒、温邪进犯人体的主要入口，竟是在颈後的—风府穴与风池穴。所以如果没有足够的力量，气血不流通，便比较容易遭受风寒热的侵袭而生病。

为什麽风寒会从颈後的风府穴和风池穴侵入人体？就如同高楼的风比一楼的强一样，我们的头部比脚底更容易遇风、受寒。所以出门在外或来到冷气房，切记不要让风对着背部头、颈方向吹，尽量选坐风从正面吹来的位置。

感冒时的头痛，甚至脊椎骨一节一节往下越来越痛，严重时甚至会头、颈、腰、背，全身酸痛。吃药有效却好得很慢，可以加强按摩风府穴与风池穴，一直按摩到像能够消融风寒湿诸病邪，可以把病邪从体内逼出来那样发热的感觉，就能缓解症状。有时并没有哭却会流眼

泪，或者频打哈欠，多按摩风府穴与风池穴，保持气血充盈，也能获得改善。

在印度，许多瑜伽的修链者每天早上起床後，光是按摩风池穴就足足达五分钟之久。因为外来风邪容易客留於风府穴，而风池穴就像是屋子里的门窗，必要时需挡风御寒、隔绝外在的病邪入侵，绝对值得你投注心力将它按摩得热呼呼。

至於平常的保健，不管是吃饭、写字、打电脑、看手机，都要时时注意颈椎直立不弯曲，才能保持风府穴与风池穴气血畅通喔！

天窗穴能改善？

感冒或任何原因忽然发不出声音来，中医把这种症状叫作「暴瘖」。颈部的疼痛和僵硬，严重起来，有可能往下延伸变成肩颈痛、无法回头，或者可能往上延伸到脸颊肿起来，甚至影响到听力。以上症状能由锻链天窗穴来改善。

陆、好心情导引

好睡操进入尾声，第六部分—好心情导引，让绷紧的心，也能放松。操作时间大约为一到二分钟。 从穴道的名字「神封」、「灵墟」和「神藏」可知，中医认为灵魂之我主司思虑的部位—心神，就寓居、封藏在这几个穴道间。心情不好、精神不济时，按压会感觉痛、酸，表示该处气滞不通、气血不足。想改善不只要透过按摩或锻链，更要时时留意自己的心情，练习保持轻松愉悦。

按压、摩擦至不痛：先按压胸口的神封、灵墟、神藏穴，然後由下往上沿着神封、灵墟、神藏三个穴道的连线来回摩擦三十六至七十二下。按压处若感到疼痛，就持续按压、摩擦到不痛为止。

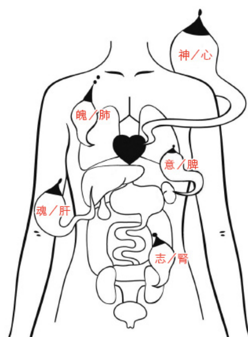
1. 神封穴：膻中穴（两个乳头连线的中点）外开二寸，就是神封穴。
2. 灵墟穴：神封穴垂直往上，越过一根肋骨後的凹陷处，就是灵墟穴。
3. 神藏穴：灵墟穴垂直往上，越过一根肋骨後的凹陷处，就是神藏穴。



4. 按压：每天起床和睡前，按压神封、灵墟、神藏三穴。气不通则痛、气血虚则酸，若按压时感到疼痛表示该处气滞不通，需忍耐揉压至不痛，让气血畅通为止；若感到酸表示气血不足，当更重视饮食营养充足，以及勤加锻链穴道导引、太极拳等能放松心身、长养真阳之气的功夫。
5. 摩擦：每天起床和睡前，由下往上沿着神封、灵墟、神藏三个穴道的连线来回摩擦三十六至七十二下。若感到疼痛可一直按摩到不痛为止。

Q & A

神封穴、灵墟穴、神藏穴为何得名？



中国传统医学称人整体的灵魂为神，而各个脏腑部位的灵魂，也各有职称。但彼此间并不是独立、分离的关系，而是一个完整灵魂不同部份的指称。就像完整的身体有头、躯干、四肢等不同部位的名称一样。其中位於心窝的灵魂也叫作「神」。在胸部靠近心窝的位置，有着「神封穴」，指心神封藏於此；「灵墟穴」，是心灵所居住的丘墟；以及「神藏穴」，乃封藏心神的所在。好心情导引能改善食慾不佳、胸气郁结、乳痛、乳癌等症状，同时也能改善心情。

柒、起床功

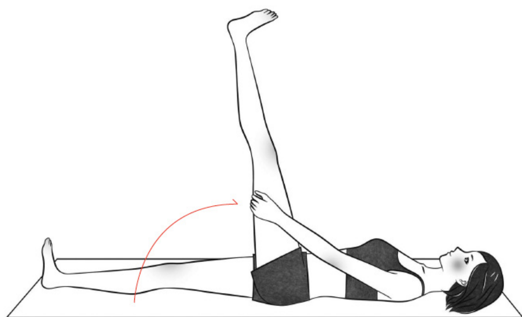
到这里我们已经完成了好睡操的基本功、任脉功、督脉功、肋骨功、颈部功和好心情导引了，如果是在早上睡醒後操作，那麽现在我们就要起床了！「起床功」是赖床操（好睡操又名，睡醒作则称赖床操）的第七部分，首先藉着「手足连心」测试身体的柔软度是否不断在升进。接着，透过「软腰」活络生命之门「命门穴」，这个穴道不只主司人的生殖，更与青春衰老密切相关。最後透过「摸底」引火归元，让美好的一天从温暖的腰背手足开始。起床功熟练後，操作时间大约为二分钟。

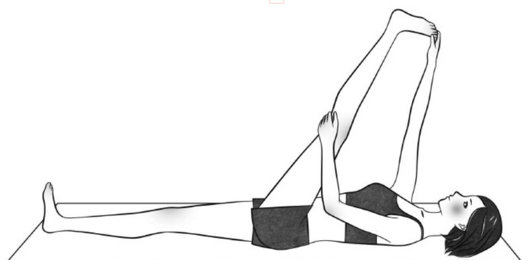
第一式：

测试柔软度的手足连心

起床功的第一式是手足连心。手足连心的目的不在拉筋，而是测试柔软度。穴道导引的训练中，筋不是靠勉强硬拉来变软，而是在收紧放松当中自然变得柔软，若能在起床前交互紧握睡眠中甚少活动的手足，一段时间之後，你将会欣喜於日不见增、月见所长的柔软度。对於即将下床展开的一天，活络手足是一个非常好的起点。

1. 用左手协助抬起左腿，用右手抓握左脚掌，慢慢地将左腿尽量伸直，让後背和腿後得到伸展。





2. 另外一侧也重复同样的动作。用右手协助抬起右腿，用左手抓握右脚掌，慢慢地将右腿尽量伸直。

小提示

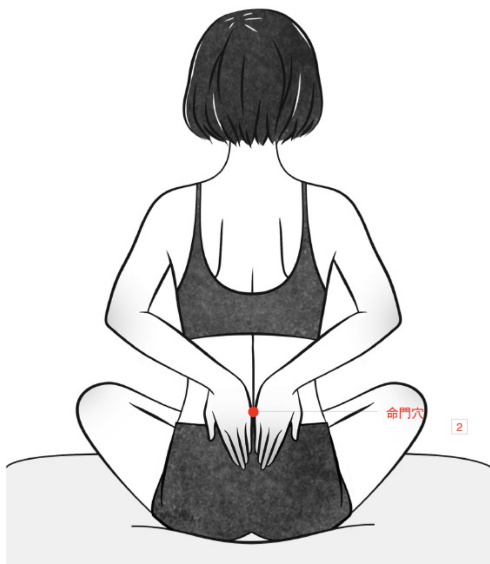
- 若腿没办法完全伸直也不用勉强。

第二式：

常保青春的软腰

起床功的第二式是软腰。肚脐对到後背的那一点是「命门穴」，主管生殖能力，并与一个人的青春衰老密切相关。因此每天藉由「软腰」这个动作按摩命门穴，有助於长保年轻。每天起床後、还坐在床上时，最适合操作「软腰」。

1. 将双手掌摩擦生热。
2. 将发热的手掌平贴在命门穴两旁，由上往下用力摩擦二十四下。命门穴要有微微发热的感觉。



第三式：

引火归元、温热脚底的摸底

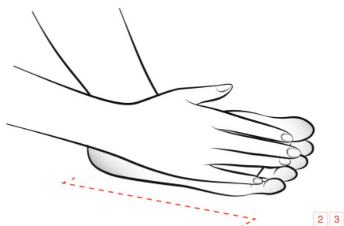
起床功的第三式是摸底。脚底有个非常重要的穴道，属足少阴肾经的「涌泉穴」。冬天脚底容易冰冷的人，常作「摸底」会有所改善。很多医生会建议冬季脚冷的病人泡脚，但用手摩擦自己的脚底其实更乾爽、温热、有效。相较於泡脚，「摸底」是更有益的养生方式。

1. 盘起双脚，脚掌向上。若是无法盘坐也无需勉强，可以直接将脚弯曲，使脚掌朝上容易摩擦即可。



2. 用右手摩擦左脚底，摩擦七十二下。

3. 换左手摩擦右脚底，摩擦七十二下。



小提示

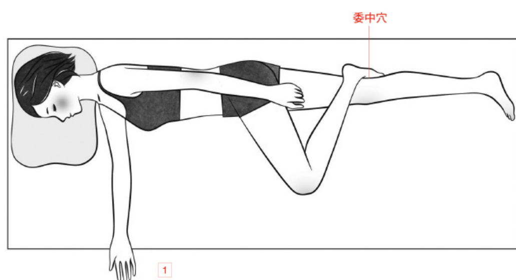
- 如果摩擦72下仍觉得脚底未发热，不妨继续摩擦到发热为止。
- 如果摩擦时觉得手酸，可以换手。

捌、标准睡姿

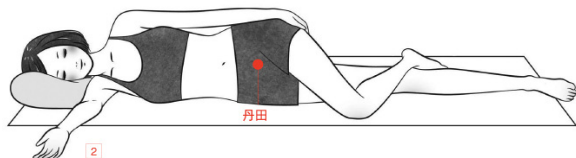
如果是在睡前操作，那麽在完成好睡操的基本功、任脉功、督脉功、肋骨功、颈部功和好心情导引後，就要来到好睡操的最後一部分—标准睡姿。

睡觉原来也有学问，右侧睡可避免压迫心脏、并让全身接触床板的面积最小，如此身体的其他筋肉就可以完全放松。睡时应「未睡身，先睡心」，让思虑关机，闭眼时精神像注视丹田一般继续保持「其神凝」。如此肌肉放松、心神安定的情况，能有最好的睡眠品质。

1. 委中穴：位於膝盖後方的正中央，摸到时约略可以感到有动脉在跳动。



2. 右侧睡，右脚伸直，左脚脚背勾住右脚委中穴。左手自然摆放在左腿上，右手约与身体成九十度自然摆放。注意力集中於丹田（关元穴），眼睛虽然闭着，却彷佛仍用眼神、注意力凝视着丹田一般。



标准睡姿侧面图。睡时将注意力集中於丹田，眼睛虽然闭着，却彷佛仍用眼神注视着丹田一般。

到这里，我们已经完成好睡操了！一开始操作记不得穴道名称不要紧，只要记得「由左至右，由下至上」的大原则，确实操作，就会越来越熟练！熟练以後，操作一次只需要十五分钟左右的时间。只要在起床和睡前勤加锻链，身体会感到越来越放松！

小提示

- 因为心脏在中央偏左，右侧睡能减少对心脏的负荷及压迫。脊椎侧弯或有其他伤病者，则依医生指示决定睡侧。
- 起床时，选择以右侧睡姿坐起、下床，而非正面仰姿，这样能减少脊椎承受的压力。

Part Two

坐功课坐久了，动一动！

传统医学认为人到中年气血昌盛平定，最常见的代表姿势是坐。但现代人由於工作或休闲娱乐的选择，使得不知道从几岁起，「坐」就占据了一天当中相当多的时间。再加上坐姿不良，或者脚板离地、脖子扭曲，或者驼腰、驼背，相当不利於气血循环。

除了操作本单元显性的导引动作来改善气血状况外，日常生活如果能随时维持理想的坐姿──遵守《庄子》「缘督以为经」，以及太极拳「顶头悬」、「竖起脊梁」、「尾閭中正」等身体规训──且不管在工作或休闲时，都尽量凝聚精神，随时随地锻链於无形，则本由心神主导的气血，将能在坐姿中达到更趋理想的状态。

坐姿理想，身心就轻松灵活

怎麼坐最好？一天里我们总可能有不少时间坐着，有没有可能练功强化体能、美化体态於「坐」之中？

庄子会怎麼坐？庄子不只一次描绘得道者的「坐」。随侍在侧的弟子也能从老师的坐相，得知师尊功力的消长。

最有益身心的坐，庄子用「坐忘」（坐着坐着，就忘了自己的形体、忘了此刻坐在哪里、甚至忘了被唤作某某某的这个我──全身上下必需没有丝毫僵硬酸痛且无比轻灵才可能吧！）、「堕枝体」（不再感觉到四肢、身体的存在）、「嗒焉似丧其耦」（灵魂与身体像是解体一般，彷佛原本与灵魂相合的形躯已不存在了）、「吾丧我」（真正的我已抛弃、忘记那随俗世浮沉、死生流转的自身）、「离形」（像是离开了自己的形体──天哪，这肌肉筋络要何等地轻灵放松才能办到！）等，来形容理想的坐的身体感受。并用「黜聪明」（所有的心

智活动、智巧念虑都停止了）、「去智」（舍去智识、如智识被截断一般）来强调理想坐中的意识状态。

庄子描绘的理想的坐，简单来说是心与身都达到了人所能达到的轻松灵活的极致。

庄子笔下的不良坐姿则交由惠子代劳示范。

比如说庄子刻意摹写了惠子那有名的逻辑思想，正是在倚靠着木桌（「据梧」）的不良坐姿中产出的。且不论站、坐，惠子似乎都无意於保持竖起脊梁（任督二脉），要不就用背或侧身倚靠着树干、要不就拿腰腹或胳膊倚撑着小桌（「倚树而吟，据槁梧而瞑」），随时随地都放任脊椎骨处在完全怠惰的姿势里。惠子此等不良坐姿，还正巧搭配着同样背离庄子主张的意识状态：放任思虑、注意力不断地驰骋於变化万端、纷纷扰扰的外在世界（「外乎子之神，劳乎子之精」）。

对比体道者与惠子所示范的，包含坐中姿势与意识状态的正负两极，我们得以对《庄子》书中的理想的坐，有更为精准的掌握。

也可以由此为自身树立一个只要安坐如山，便能强化体能、美化体线的理想目标：

1. 无论颈椎、胸椎、腰椎，脊椎愈来愈挺得住、且能轻松竖立；
2. 肩背胸腹的肌肉完全无需再分担本该由脊椎支撑而起的重量，回到彷佛婴儿时期的轻松灵活；
3. 酸痛僵硬等一切瘀滞、纠结与沉重，都当逐步打开、消解！迈向端坐中日渐不觉有此身的无比轻灵感受。

现在的你，若身体还酸痛着、疲惫着、僵硬着，仰看《庄子》书中对得道者的描述，千万不要觉得这样的境界离你老远、远到与你毫不相干。

也许你一时还没法改掉跟惠子一样的习性，任随肩背胸腹腰杆靠这靠那、委曲应该挺直的脊椎，且因环绕着我们的世界—电脑、电玩、网路、手机，在在停滞了享用者的目光，前倾了使用者的脖子，搁浅了久坐者的屁股，沦陷了失力的脊椎，也就此颓废了气血本可以畅行无阻的任督二脉。

只要你愿意，一天一刻钟。

让坐姿的脊椎重伸，任督通畅。

让长年因紧张而耸起的双肩，能放松垂下。

让坐时本不该出力，却被迫分担重力而酸痛、僵硬、瘀滞的肌肉筋络，纠结能被解开，气血能趋活络，逐日回复原有的弹力与轻松。

坐着的时候，只要一天一刻钟。开始了，你就踏上告别病人或平人（无病之人）身份，走向体道者那任督二脉通畅顺行、周身肌肉轻灵放松的第一阶。

零、预备式

「坐功课」锻链开始前，先让我们作好预备式｜｜理想的坐。

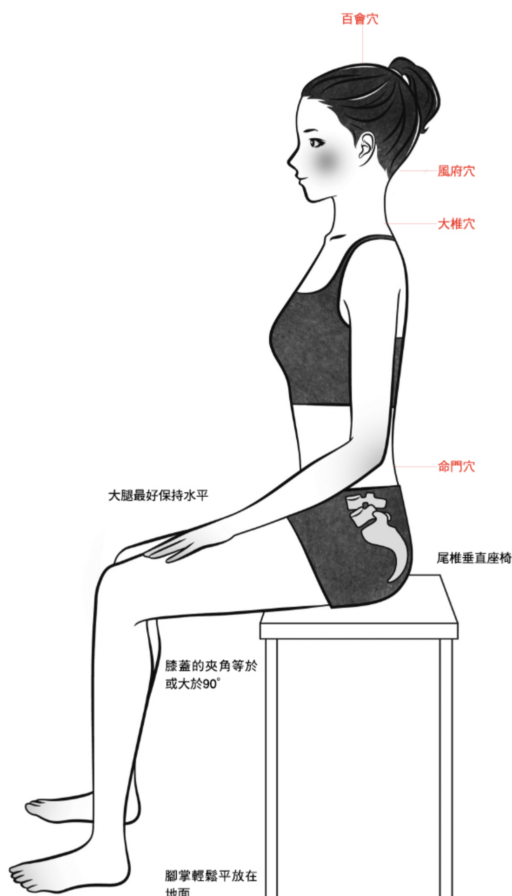
「坐功课」是由①下肢穴道导引②上肢穴道导引③头颈导引④静坐导引，四个部分所组成。操作流程是从我们的下肢开始，再到上肢，接着到颈部、头部，最後再透过静定心神、专注於督脉的静坐导引达到周身的放松。

初学者一开始操作坐功课可能需要二十分钟左右的时间，但约一周到十天左右，就能逐渐熟悉，此时只要大约十分钟就能作完一次坐功课了。

理想的坐

在正式进入「坐功课」的操作之前，先让我们作好预备姿势—理想的坐。先找一张高度合适的椅子，坐着时，大腿最好能保持水平，膝盖的夹角约等於或大於九十度，脚掌可轻松平放於地面，符合这些条件的椅子就对了。

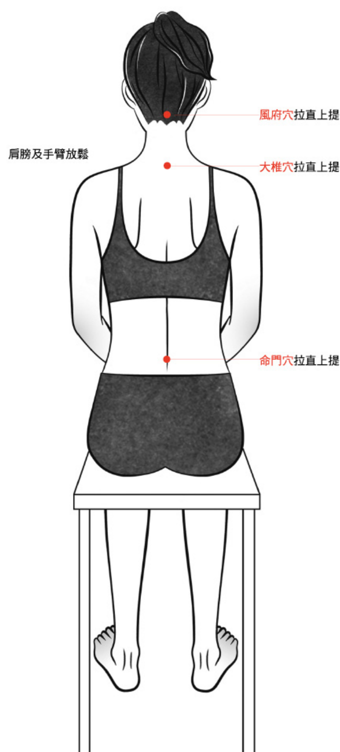




坐着的时候，脊椎要保持伸长拉直：

1. 尾椎垂直座椅。
2. 命门穴（肚脐对到後背脊椎位置）拉直上提。
3. 大椎穴（头前弯时，颈椎最凸出处之下的凹陷处）拉直上提。
4. 风府穴（手指沿颈椎往上摸，最凹陷处）拉直上提。
5. 想像有一条线，从头顶正中央的百会穴，将头部和整条脊椎轻轻往上拉。

6. 注意肩膀、手臂放松。



7. 舌抵上颚。闭口，舌尖轻轻抵住上门牙内侧牙龈跟牙齿的交接处。这个动作只要不说话时都能操练。



Q & A

我真的有坐直吗？

如果怀疑自己坐不直、常驼背，不妨准备一枚十元铜板放在头顶百会穴上，提醒自己时刻保持在脖子、脊椎垂直地面的「顶头悬」状态。

「顶头悬」是练功入门的初阶，轻忽则难以进级。

坐久了觉得累？

刚开始锻链时，可能会不适应这样笔直的坐姿而感到累。但是弯腰驼背的时候，身体里气血运行的道路会跟着曲折，气血也就没有办法顺畅地在其中运行，甚或滞碍难行，像塞车一般。所以，坐的时候一定要记得让脊椎保持伸长拉直。

为什麼需要舌抵上颚？

将嘴唇翻起来时，上牙龈中间有一个「龈交穴」，是任督二脉与足阳明胃经通过的地方。当我们舌抵上颚，把舌尖抵到门牙内侧，接应门牙外侧的龈交穴时，就能把任督二脉连结在一起，因此道家功法称这个动作为「搭鹊桥」。

「舌抵上颚」的好处是能够产生源源不绝的津液（口水）。每个人自体产生的津液，最能够让人避免产生「胃火」或解消「胃火」。容易紧张的人，常会出现津液匮乏的上火现象（阴虚火旺），导致胃不舒服，甚至严重到肠胃溃疡，乃至胃穿孔。从中医的观点看来，舌抵上颚产生的津液，是治疗胃火、阴虚火旺最好的一味药。

壹、下肢穴道导引

穴道导引大原则就是由下而上，因此我们首先由下肢开始活络起。坐功课「下肢穴道导引」的锻链包括了离地最近的踝导引，往上一点的小腿导引，更高一点到膝盖窝的膕导引，共三式。熟练後所需的时间大约为一、两分钟。

久坐时由於鲜少活动，容易导致许多身体不适，坐功课的下肢穴道导引，可以让下肢的锻链不因久坐而中止，让需要久坐或容易忘记活动的族群藉由培养定点定时活动的习惯来避免筋骨酸痛。也能使容易扭伤的脚踝、中年过後容易发疼的脚底、衰老後爬楼梯易觉吃力的情况得到改善。

第一式：

强化青春之源的踝导引

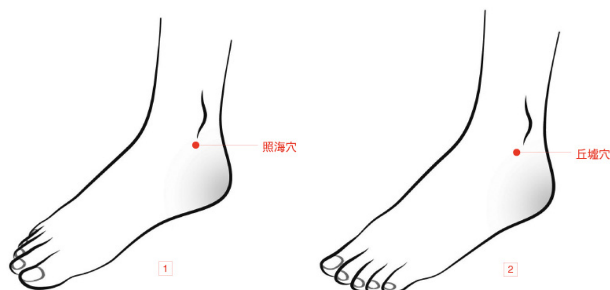
首先，是下肢穴道导引的第一式—踝导引。

你可曾留意有些人坐着时，四肢会显得松懈怠惰，手脚没办法自然地摆在规矩的位置，这反映的不只是心情，更是身体的状态，也可说是人从青春迈向衰老的指标。强化照海与丘墟穴的踝导引，不仅可以让我们常保四肢轻松地端坐，避免腰腿酸痛，对月事不调的女性，也能有所改善。此外，照海与丘墟穴是否气血活络，也将呈显於容貌的青春或衰老。

左照海、左丘墟→右照海、右丘墟（左右交替各三次）→双脚照海、丘墟三次

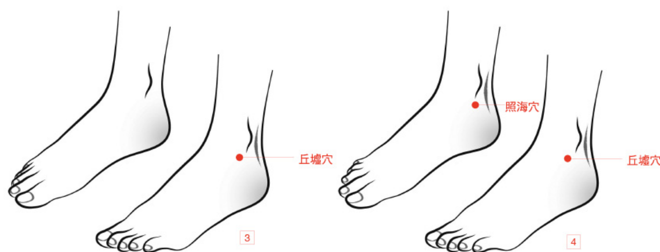
1. 照海穴：摸到内脚踝突出来的骨头，最凸的地方是内踝的「踝尖」，手指摸着踝尖往脚底板的方向滑动，会滑进一个小小的凹陷，那里便是照海穴。

2. 丘墟穴：摸到外脚踝踝尖，稍微往下、往前滑，会滑入一个小小的凹陷，那里便是丘墟穴。简单来说，就是相对於照海穴在脚踝外侧的穴道。



3. 将左脚的照海穴跟丘墟穴一起收缩、一起放松，完成後换脚，如此左右脚交替各计三次。

4. 接着再同时收紧放松双脚的照海穴与丘墟穴，也一样作三回。



小提示

- 记得将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。收缩与放松所花费的时间长度约三比一，假如绷紧的时候花3秒，那放松就花1秒的时间。

Q & A

照海穴能改善？

「照」有光照的意思、「海」是百川所归，我们的气血流通至此处汇成大海。照海穴是肾经的穴道，而流通於肾经中的肾气是我们的先天之气，肾气的活络情形关系着人们的年轻衰老。因此一旦流经照海穴

的气血变得衰弱，将会大幅影响我们的身体健康和精神状况。活络、强化照海穴，能让我们青春永驻。

因为肾气不活络或衰弱所导致的四肢懈惰，不太容易站好、坐直，或总在早起拉肚子、或者突然疝气，还有老人家受到风邪外感造成的便秘。抑或小腹疼痛、月事不调，包括月经来临前的上火现象（如：冒痘痘、牙龈充血、眼白充血等），中医称为「经逆」。以及性冲动不断、夜间发作的癫痫、半身不遂。透过锻链照海穴都可以得到改善，心情也可以变得更好。

丘墟穴能改善？

我们的脚踝就像一座山丘，而古人又称丘为墟，所以这个穴道被称为丘墟穴。

腰腿酸痛，包括了腰胯痛以及小腿前侧足胫骨上半段会酸，还有容易抽筋的人，时常哀声叹气或患有眼翳的人，锻链丘墟穴都能得到改善。

第二式：

强化腰背筋力、气血的小腿导引

接着自脚踝向上，来到小腿。这是下肢穴道导引的第二式：小腿导引。

我们很容易发现久坐的人，坐得越久，越容易驼腰、驼背，而且脚底板常已经不自觉地离开地面。位於小腿的承筋穴承受了整个腰与背脊的气力与气血，在坐姿当中不定时地作小腿导引来活络并强化承筋穴，可以使坐姿容易保持「缘督以为经」，达到竖起脊梁、全身筋肉放松的理想状态。

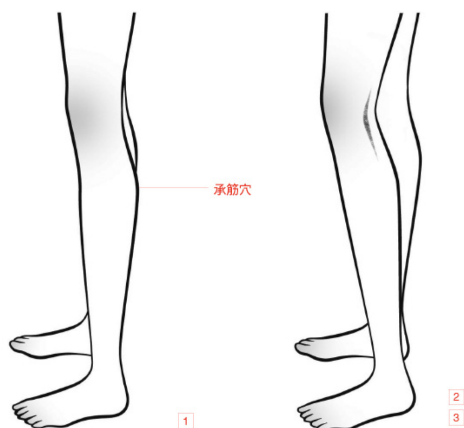
左承筋→右承筋（左右交替各三次）→双脚承筋三次

1. 摸摸你的小腿肚，肉最多的那一处中心点，便是承筋穴。在小腿肚的中心，而不是小腿的中心。

2. 将左脚承筋穴收紧、放松，完成後换脚，如此左右脚交替各计

三次。

3. 接着再同时收紧放松双脚的承筋穴，也作三回。



第三式：

活络膝盖窝、勇健双腿的膕导引

作完小腿导引，接着往上来到膝盖窝。膝盖窝又叫「膕」，在这里有一个名叫委中穴的重要穴道。

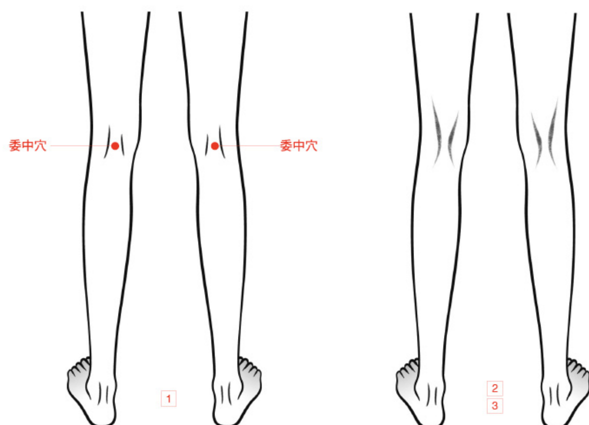
当我们坐着的时候，大腿与小腿通常会弯曲成约九十度，因此相较於站立行走，坐着时气血是比较不活络的。如果能够在坐姿当中作膕导引，活络膝盖後方的委中穴，不仅可以避免因为气血不通导致的膝盖疼痛，还可以培养一双到老都可以轻易爬楼梯的勇健双腿。

左委中→右委中（左右交替各三次）→双脚委中三次

1. 委中穴：在膝盖後方的正中央，摸到时约略可以感到有动脉在跳动。

2. 将左脚委中穴收紧、放松，完成後换脚，如此左右脚交替各计三次。

3. 接着再同时收紧放松双脚的委中穴，也作三回。

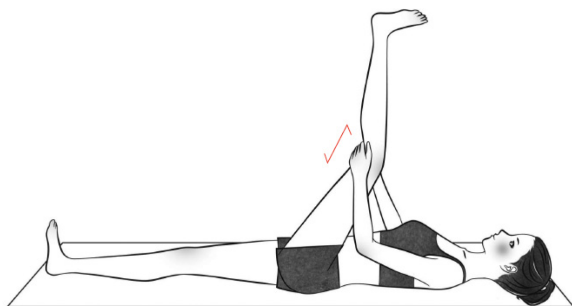


小提示

- 记得将收紧的力度分成低、中、高三段渐次绷紧；然後再用高、中、低的力度渐次放松。
- 如果帮别人找此穴，最好请对方俯卧。



- 若想按摩自己的委中穴则可平躺在床上（例如：早上赖床时），将腿举起靠近身体来按摩。



Q & A

委中穴能改善？

膝盖後侧，腿弯曲时会形成一个凹窝，这个地方叫作「膕」。这个穴道「委」托在膝盖後方膕的正「中」央，所以叫「委中」。热病感冒发热却无法流汗，需要放血时，经常以扎针此穴的方法来治疗，效果显着。老人家膝盖疼痛，爬楼梯吃力，按摩委中穴也非常有效。

委中穴是上身与大腿气血汇流之处，久坐往往造成此处气血不通，使得膝痛、髖关节痛或腰重得抬不起来，还有小腹虚寒、甚至摸起来硬硬的，这些时候更应加强锻链委中穴。

贰、上肢穴道导引

完成下肢穴道导引後，接下来我们要进入坐功课的第二部分━上肢穴道导引。上肢穴道导引含括了掌导引、手臂导引和腋导引这三式，操作流程先从肢体末端的手掌开始，接着往上到手臂，最後活络臂内的腋窝。熟练後这部分所需的时间大约为三分钟。

中医的概念里身体与情绪会互相影响，比如心火、肺火烦盛的人，心情便容易烦躁、紧张，同时身体可能会有口渴、口臭、牙龈浮肿等症状。心、肺两经络循行过上肢，透过上肢的活络与强化，不但能挥别肩膀僵硬，且能改善并增强心、肺功能，甚至能改善情绪。

第一式：

放松指掌的掌导引

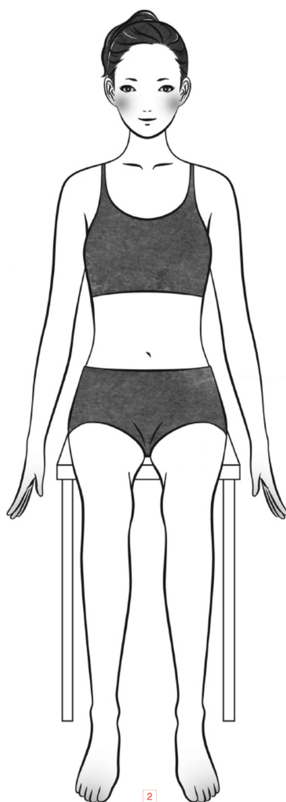
首先，我们要从最容易放松的手指与手掌开始舒展。

手部虽然负责了我们日常生活中大部分的工作，但并不表示它的活动已然足够，因为在很多工作中，手部施力可能是不平均、失衡的，所以如果要让这双手一直到年老，每个指关节都还能灵活地屈伸、抓握，掌部的导引功夫是不可或缺的。而东方修链要放松全身时，最容易放松的就是手指，然後是手掌，是放松的初阶，由此可见掌导引的重要性。

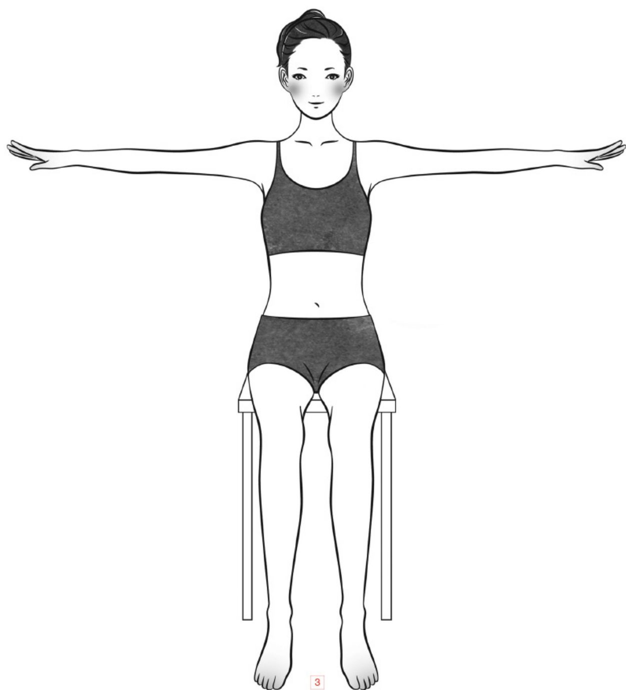
1. 手掌心的正中央，就是劳宫穴。或是握拳的时候，中指与无名指稍稍用点力，在掌心上留下点指痕，这两个指痕的中心点，就是劳宫穴所在。



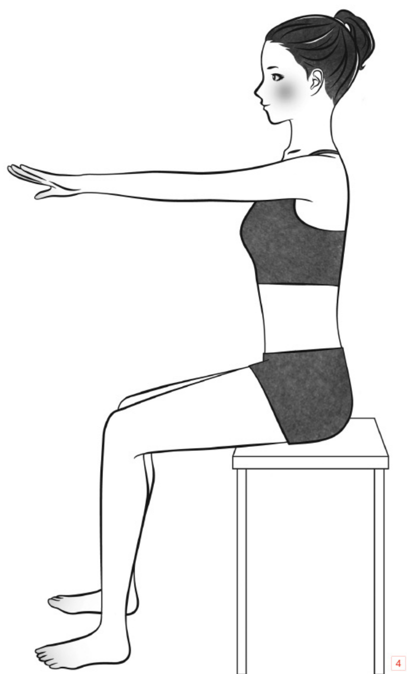
2. 双手手臂自然垂放在身体两侧，掌心朝向大腿。以劳宫穴为用力的中心，手掌用力紧握再打开，快速地开阖手掌十一次。



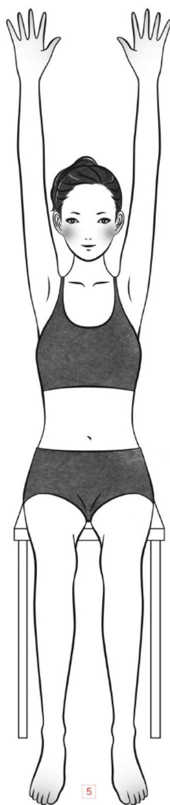
3. 双手手臂平伸向身体左右，掌心朝下。同步骤二快速地开阖手掌十一次。



4. 双手手臂平伸向身体前方，掌心朝下。同步骤二快速地开阖手掌十一次。



5. 双手手臂高举向头顶上方，掌心朝前。同步骤二快速地开阖手掌十一次。



小提示

- 劳宫穴越用力越好。
- 作完後如果有彷佛电流通过的舒畅感是正常现象。

Q & A

劳宫穴能改善？

「宫」有宫殿、中心的意思，位於掌心的穴道就叫「劳宫穴」。不管用手抓握、拿取或写字、敲键盘都需用到五指的力量，而这些「劳」力都由劳宫穴承受，可说非常辛劳。

劳宫穴是心包经的穴道，这条经络所司脏腑是比较容易上火的，我们总听人家说心火。有心火的人容易烦、生气，也容易觉得悲伤或兴奋

大笑，情绪起伏比较大。靠近心口的胸胁部位（也就是肋骨两侧），也可能会感到胀满或疼痛。

心火的症状也可以透过口、鼻来感受，像是口渴、口臭、口腔长疮或牙龈浮肿；严重一点的可能会流鼻血、大小便出血等等。活络劳宫穴能够降心火，缓解以上症状。

第二式：

自体重训的手臂导引

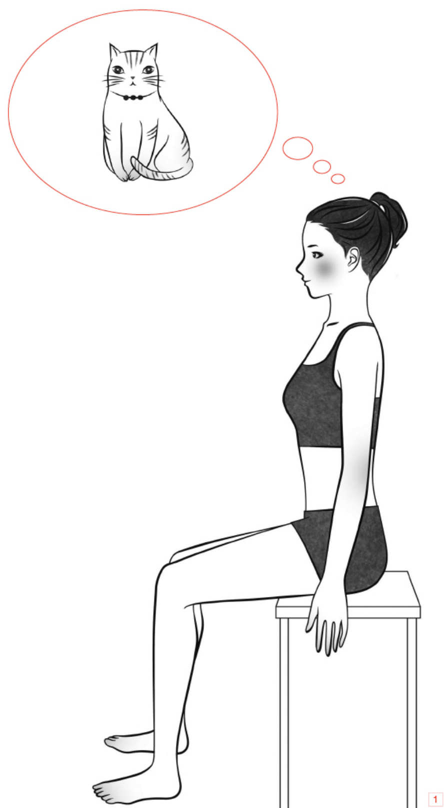
完成掌导引後，我们向上来到手臂。第二式的手臂导引包含抬放重物、推拉城墙、前向推拉，共三个不同向度的手臂动作。

手臂是相对容易露在服装外的部分，因此手部线条常为爱美朋友所注意。然而手臂导引的功效绝不仅止於手臂线条的雕塑，在太极拳等东方身体修链中，要放松周身，放松手掌後要放松的就是手臂了，因此手臂导引的活动也是相当重要的。

【一】抬放重物

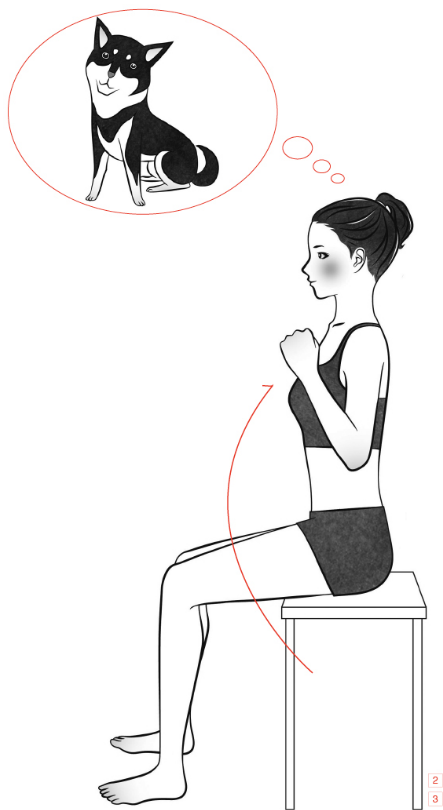
手臂导引的第一个动作是抬放重物：

1. 手臂自然下垂放在身体两侧，双手握拳，掌心相对。

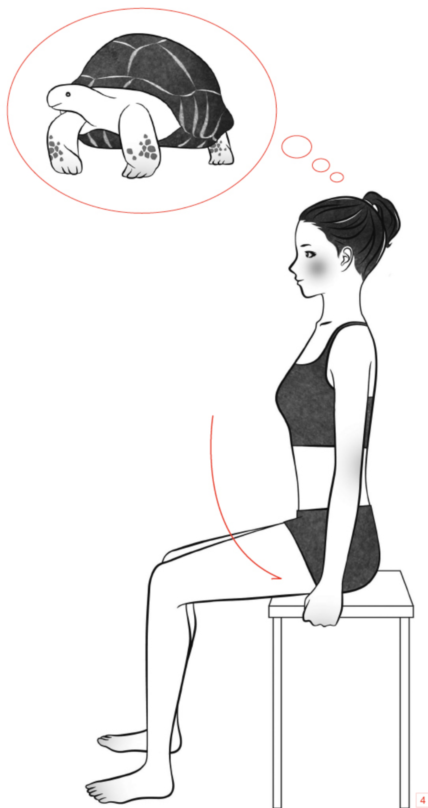


2. 上手臂靠近身体不动，想像双手正要抬起重物，两手臂劳宫、郄门、侠白、消泺穴出力绷紧，前臂缓慢而用力地举起重物，举至拳头与肩同高。

3. 短暂放松一下下。



4. 再度出力绷紧劳宫、郄门、侠白、消泺穴，用力地慢慢把重物放回原位，前臂回到身体两侧。



5. 重复抬放三次

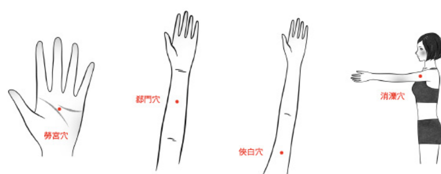
- 想像重物一次比一次重，例如第一次想像抬放一只五公斤的猫、第二次则是一只十公斤的狗、第三次则是二十公斤的大龟。

小提示

- 前臂举起、放下的过程中，记得把手肘贴近身体。
- 重训的原理是从外部施加阻力，超过肌肉的负荷使肌纤维撕裂，在反覆撕裂、修复的过程中让肌肉变得粗壮，却也往往导致肌肉充血、过度紧绷而酸痛。而穴道导引则是自己给自己阻力，属於自体重训，因此肌肉在用力之後会感到放松、更加轻盈，而非紧绷、酸痛。

Q & A

还记得劳宫、郄门、侠白、消泺穴的位置吗？



位於手掌心正中央的就是劳宫穴。握拳的时候，中指与无名指稍稍用点力，在掌心上留下点指痕，这两个指痕的中心点，就是劳宫穴所在。

手掌下方横纹称为腕横纹。手臂微微用力，手腕横纹处可见两条隐隐突起的肌腱。沿着肌腱间隙，由腕横纹向手臂方向延伸五寸（四指幅＋两个拇指宽）的位置，就是郄门穴。

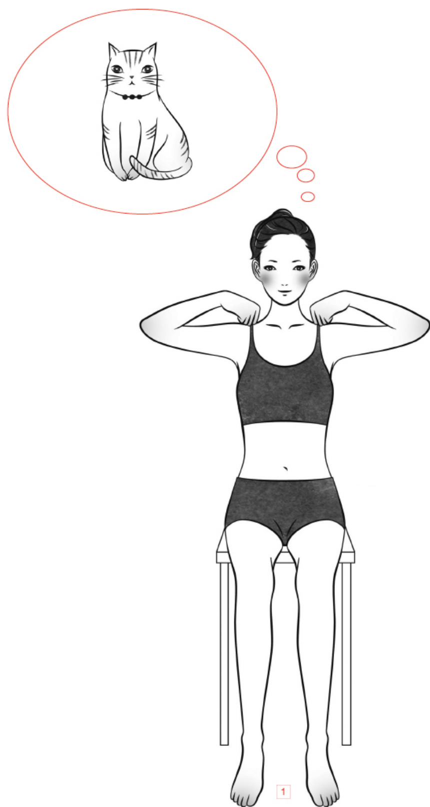
从手肘内侧横纹中央往肩膀方向五寸（四指幅＋两个拇指宽）的位置，就是侠白穴。

消泺穴则位於上手臂外侧，三头肌（俗称掰掰袖）的中央凹陷处。（消泺穴的详细找法请见「好睡操」的「基本功」）

【二】推拉城墙

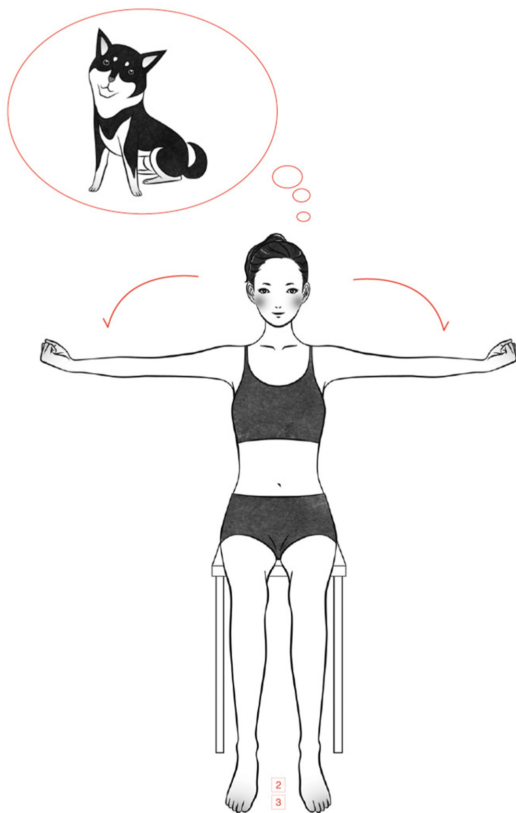
接下来用另一个向度的活动—推拉城墙强化我们的手臂：

1. 手臂向身体两侧张开平举，弯曲手肘，双手握拳轻放於肩上。

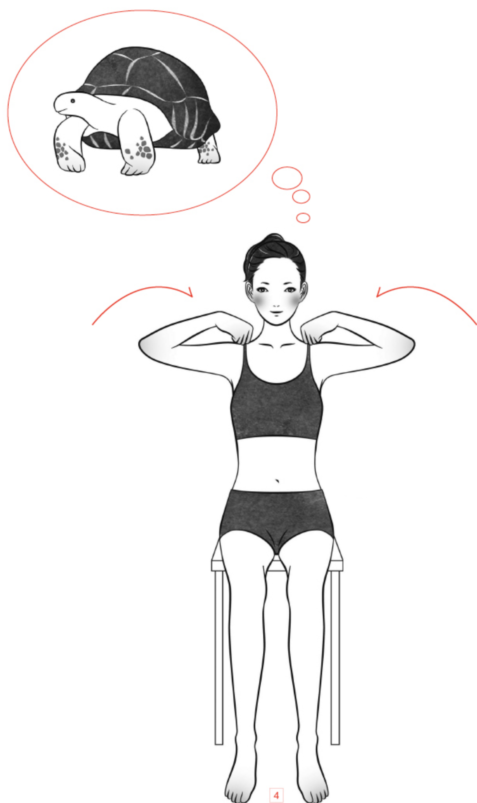


2. 维持手肘及上臂不动，两手臂劳宫、郄门、侠白、消泺穴出力绷紧，想像双手正要推开铁壁铜墙，前臂缓慢而用力地从肩头往两侧推开，直到手臂平伸向左右。

3. 短暂放松一下下。



4. 再度出力绷紧劳宫、郄门、侠白、消泺穴，用力地慢慢把想像的铁壁铜墙从两侧再度拉向肩头，双手回到肩上。

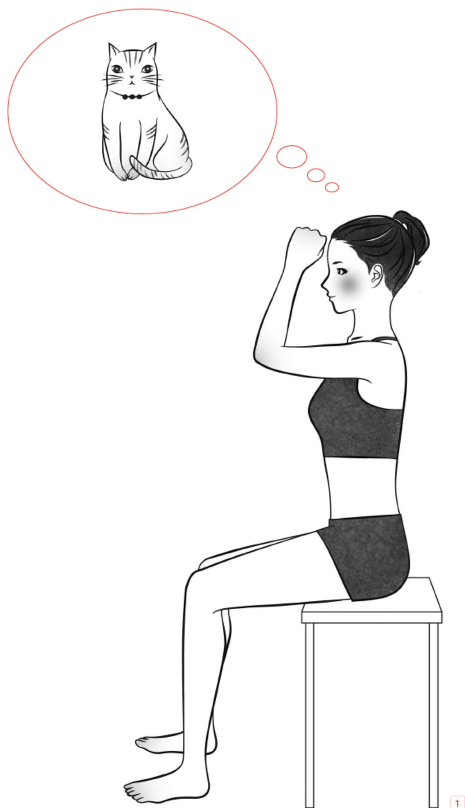


5. 彷佛左右两侧各有一道城墙，使尽全力将它推开，再用力拉回来，重复开阖三次，一次比一次重。

【三】前向推拉

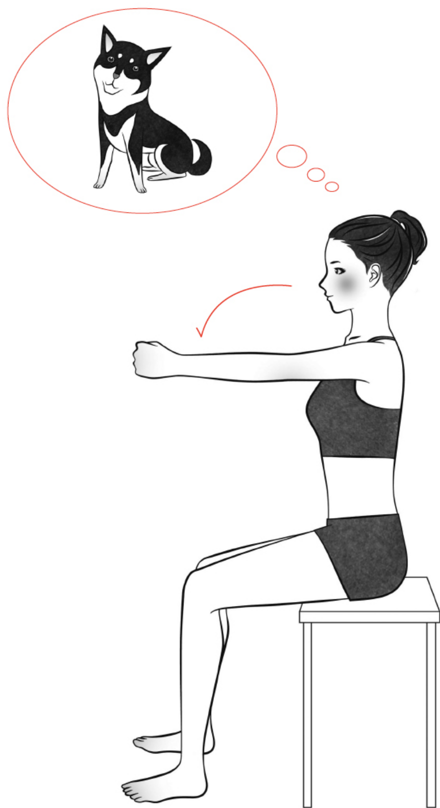
最後，用前向推拉加强手臂的锻链：

1. 手臂平伸向身体前方，弯曲手肘，双手掌心相对、握拳轻靠於前额。

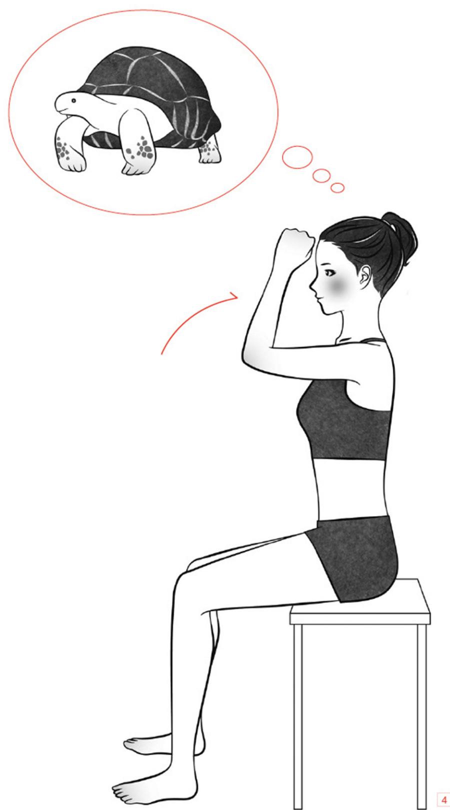


2. 维持手肘及上臂不动，两手臂劳宫、郄门、侠白、消泺穴出力绷紧，想像双手正要推开重物，前臂缓慢而用力地从额头往前方推，直到手臂平伸向前。

3. 短暂放松一下下。



4. 再度出力绷紧劳宫、郄门、侠白、消泺穴，用力地慢慢把重物从前方再度拉向额头，双手回到额前。



5. 重复开阖三次。

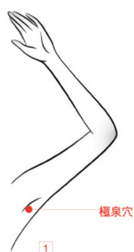
第三式：

增加免疫力与肺活量的腋导引

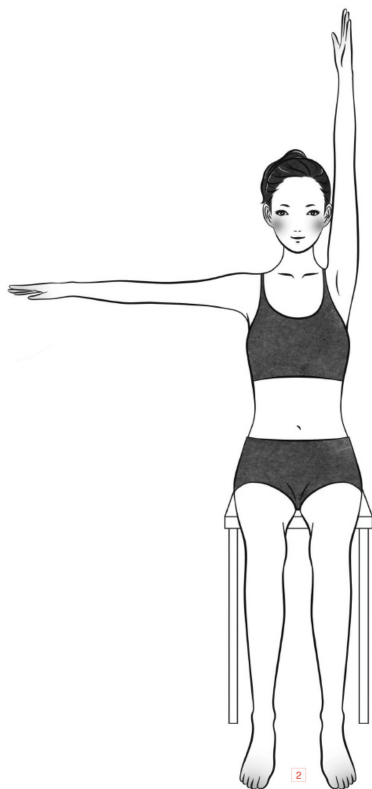
完成手臂导引以後，进入上肢穴道导引的第三式━腋导引。

每天操作腋导引可以促进淋巴循环、增强免疫力，预防感冒、胸胁痛、肘掌冷，或是减轻刚被传染还没有太明显症状的感冒。甚至有使胸腔扩大、眼白澄澈明亮的效果，不但增加肺活量，也能使胸廓变大、身形比例更完美。

1. 极泉穴：位於臂内腋窝正中、两条筋肉间的极泉穴，是淋巴聚集之处。

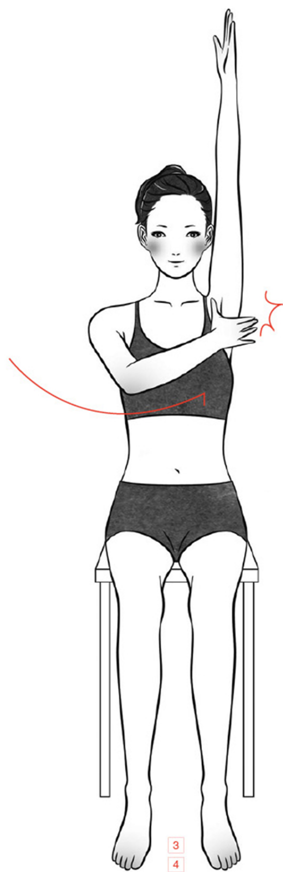


2. 左手向上伸直，手臂贴於耳朵旁；右手向右伸直，虎口保持打开（大拇指朝前方，与食指成 L 型）。



3. 想像你的右手是流星鎚，手臂是放松的链条，手掌虎口则是沉重结实的鎚头；甩动手臂，让手掌虎口拍打左腋窝极泉穴，共十八下。

4. 换边操作，用左手虎口拍打右腋窝极泉穴十八下。



小提示

- 这个动作可改善我们的淋巴循环，如果拍打时稍微有点痛，代表有气血瘀滞的现象，增加拍打次数可加快改善。

参、上肢穴道导引

当我们完成了坐功课的下肢穴道导引和上肢穴道导引，接下来要进入坐功课的第三部分━头颈导引。头颈导引是由颈导引、颜导引、头皮导引这三式组成。整套动作是先从我们的颈部开始锻链，往上保健脸部五官，接着再活络头顶。熟练後所需时间大约为三分钟。 头部有多条重要经络通过，如武术家追求打通任督二脉的督脉、影响泌尿功能的足太阳膀胱经、决定肠胃运作绩效的足阳明胃经等。头颈导引除了活络头部经络、强化颈部力量外，还能避免头皮硬化，也是减少落发、避免白发的保健之道。

第一式：

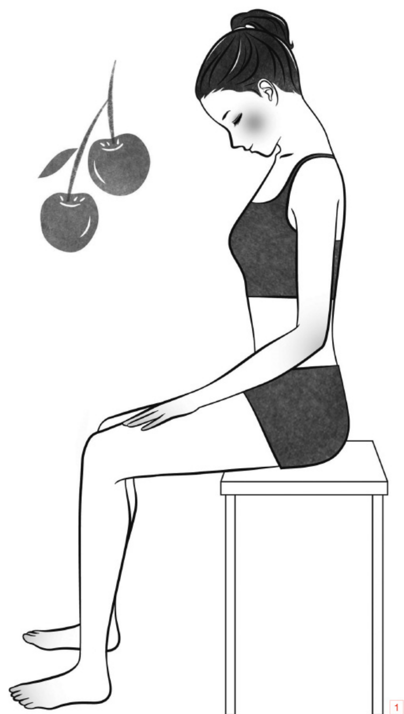
顺畅头颈气血的颈导引

头颈导引的第一式是颈导引，颈导引由颈椎强化、颈椎延展和鸣天鼓这三个动作所组成。 许多人的脸总是黄黄的，有可能是因为驼脖子使得气血上不来，将颈椎锻链好，不但能避免落枕、颈椎异位，还能使气血顺畅上行，让你的脸色更加红润。

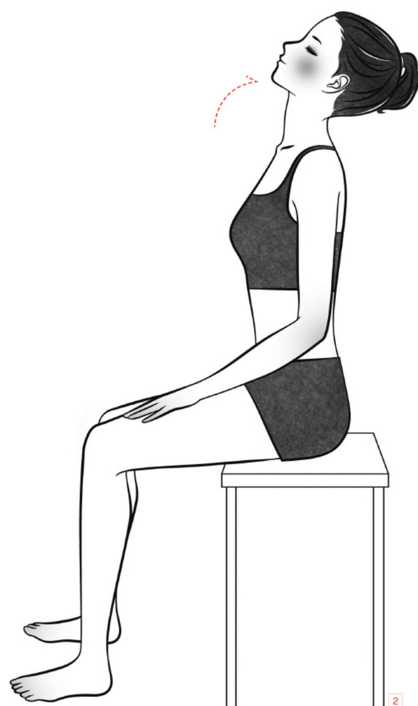
【一】颈椎强化

现在，我们来到了颈导引的第一个动作━颈椎强化：

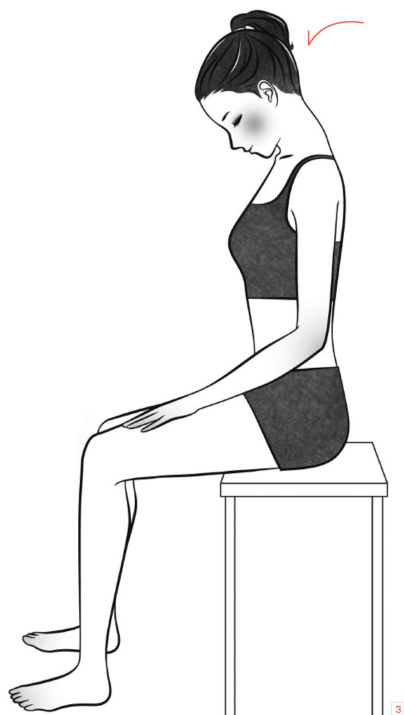
1. 让头自然地垂挂在胸前，像颗熟透的果实。



2. 风府与左、右风池穴，用力绷紧；头好像要跟向下的拉力对抗，用力慢慢地往後弯。或者想像有重物压在风府、风池穴的位置，必须很用力才能把重物推开。



3. 弯到不大容易再後弯时，脖子完全放松，让头自然地落回胸前。



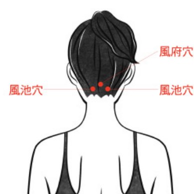
4. 重复三次。

Q & A

还记得风府、风池穴的位置吗？

手指沿着颈椎往上摸，头颈交接处的凹陷即是风府穴，约在发际线处。

双手食指从风府穴分别往左下、右下侧滑动，越过筋肉、在颈椎两侧碰到的凹陷处即是风池穴。

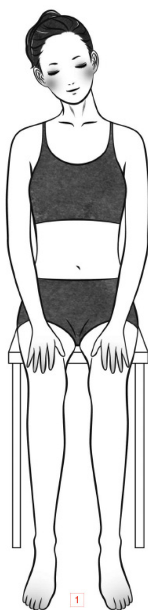


【二】颈椎延展

接着，我们继续颈导引的第二个动作—颈椎延展：

1. 微微绷紧风府穴，向左转三圈，再向右转三圈。



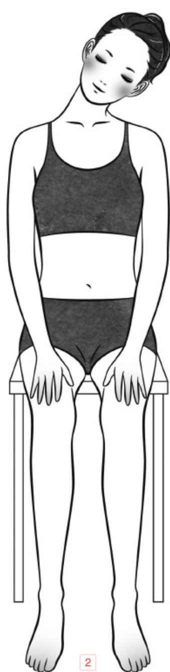


2. 完全放松脖子，轻松地向左转二圈，再向右转二圈。放松绕圈时，不必再刻意用力，就像打瞌睡一样，颈部角度会比绷紧时大，这是自然现象。

- 透过这个动作来拉长颈椎的间距，可以舒缓颈部的压力与紧张。







小提示

- 透过这个动作来拉长颈椎的间距，可以改善许多因脊椎骨间距太近所造成的疾病，也可以舒缓颈部的压力与紧张。

【三】鸣天鼓

接着，是颈导引的最後一个动作—鸣天鼓：

1. 将双手手掌紧密贴住耳朵，手指往头後方延伸。
2. 中指放在枕骨上。
3. 食指叠在中指上。
4. 让食指从中指上快速滑落、用力敲打头皮二十四下。这时耳朵会听到像打鼓一样的声音。



小提示

- 操作这个动作时，会听到打鼓般的轰隆声响，故此动作名为「鸣天鼓」。经常操作「鸣天鼓」有助於听力保健、让听觉保持灵敏。两手食指敲击的部位近风府穴与风池穴，这两个穴道如果吹风受寒，很容易感冒。若经常按摩、保持气血活络，免疫能力增强，也就不那麽容易感冒了。

第二式：强化五感的颜导引

完成颈导引後，往上继续头颈导引的第二式—颜导引。颜导引共有五个动作，分别为洗脸、叩齿、修梁、绕眶和引耳。

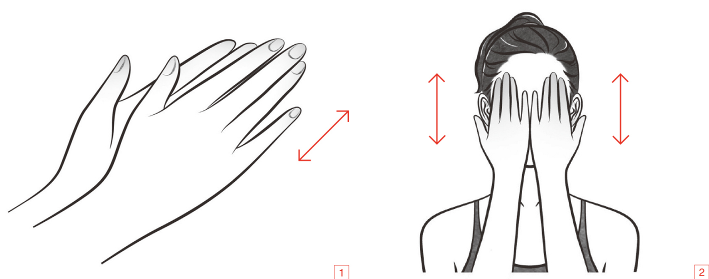
我们天天透过眼、耳、口、鼻来接收世界的讯息，却往往容易忽略视力、听力、嗅觉和牙齿的保健。在传统医学的观点中，听力保健导引能预防脑充血，嗅觉的维护可增强上呼吸道免疫力，牙齿的保健更与胃肠的健运休戚相关。所以，每天花一点时间，透过颜导引保持耳聪

目明、齿牙坚固，并维持灵敏的嗅觉、味觉，是非常值得的投资！

【一】洗脸

首先，是颜导引的第一个动作—洗脸：

1. 请将双手搓热。如果你戴着眼镜，请先摘下。
2. 由额头往下，快速地用热热的手将整张脸好好地洗过几遍。用点力像要抹净脸上脏污，不是只轻轻抚摸脸蛋。



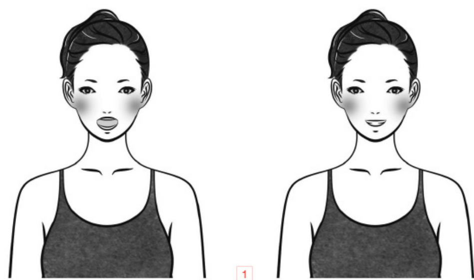
小提示

- 操作之後感觉神清气爽，脸色也变得更加红润。如果晚上没睡好或是睡太少，作这个动作，能让脸色快速变好。

【二】叩齿

接着，是颜导引第二个动作—叩齿：

1. 上下牙床用力叩击三十六下。



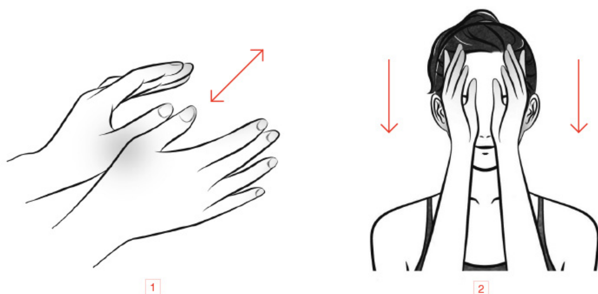
小提示

- 中医的身体观中，身体各部位其实是交互影响的，上下牙床是足阳明胃经、手阳明大肠经及任脉等循行所在。一个人有「胃火」或得痔疮时，可能伴随牙龈浮肿。如果每天都作「叩齿」，对牙齿、胃肠都有助益。

【三】修梁

完成叩齿後，接着是颜导引的第三个动作──修梁：

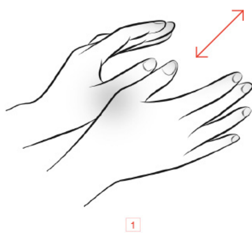
1. 大拇指有两个指节，靠近手掌的指节下方有一处骨头的突起。将双手的突起相互快速摩擦生热。
2. 发热以後，用这两处突起延着鼻梁两侧由上往下按摩二十四下。



【四】绕眶

现在我们来到颜导引的第四个动作──绕眶：

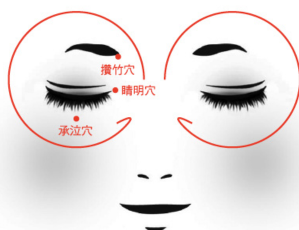
1. 跟上个动作「修梁」一样，将双手拇指靠近手掌的突起相互摩擦生热。



2. 发热以後，用这两处突起绕着眼眶周围，稍稍用力按摩二十四

圈。





小提示

- 眼眶周围有许多跟视力有关的穴道，包括睛明穴（内眼角与鼻骨边框间凹陷处）、攒竹穴（眉毛内端凹陷处）、承泣穴（下眼眶骨上凹陷处）等等。透过「绕眶」来按摩这些穴道，可以达到保健视力的效果。经常盯着手机或电脑萤幕的人，或觉察视力减退的人，都需要常作「绕眶」。中医认为痛表示气血不通，「绕眶」时如果感到疼痛，需勤加「绕眶」来改善；绕眶时若是感到酸，则表示气血不足，这时除了勤作「绕眶」，也可以接受中西医补养眼睛的治疗。

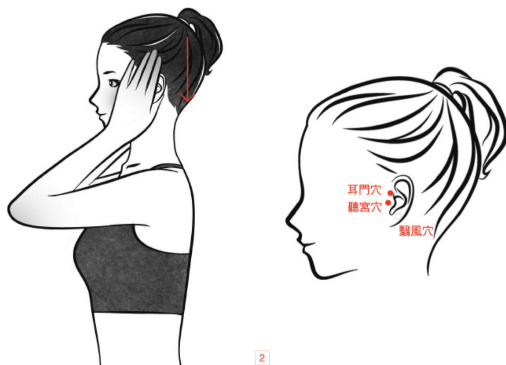
【五】引耳

最後，是颜导引的第五个动作—引耳：

1. 用双手虎口（拇指与食指）紧紧夹住两边耳垂。如果你戴着耳环，请先取下。



2. 用力往下拉。



3. 上述动作，重复十二次。

小提示

- 耳朵有许多跟听力密切相关的穴道，例如听宫穴（耳珠前方，张口呈凹陷处）、耳门穴（耳珠上方，耳缺口外凹陷处）、翳风穴（耳垂後耳根部，张口呈凹陷处）。作「引耳」这个拉耳朵的动作时如果会痛，可能是足少阳胆经上火所致，起因或许是压力太大、情绪压抑或熬夜过度。「引耳」不但能保健耳朵，还可以预防脑充血，如果家里有长辈属中风危险群，更可以常作这个动作以预防、保健。

第三式：活化脑部、减少落发的头皮导引

接下来，我们来到头颈导引的最後一式—头皮导引。头皮导引由梳头活络、按摩头皮和敲头醒脑这三个动作所组成。

人们或许会留意肢体的柔软度，却很少注意头皮的柔软度，殊不知头皮柔软度，与头皮的气血活络与否有关，也跟记忆力、反应能力、落发的数量、身体的免疫能力，甚至与脸颊下垂与否有密切的关联。透过头皮导引，能放松头皮紧绷的肌肉，促进血液循环，帮助我们活化脑袋、减少落发、疏散风寒，保持清醒和消除昏沈。

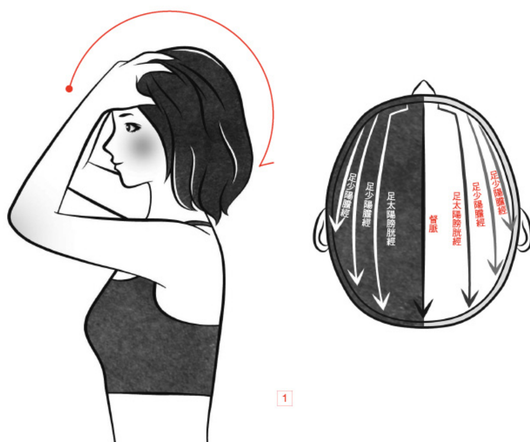
【一】梳头活络

头皮导引的第一个动作为梳头活络：

1. 手指弯起来像梳子一样，从眉毛上方的额头开始，反覆快速梳理整个头皮，每个部位都要体贴仔细地好好照顾。



如果绑着头发，请先放下。



从额头开始，手指弯起来像梳子一样，反覆快速梳理整个头皮。

小提示

- 头上经络密布，顺着这个梳理方向越缜密、频繁地梳理头皮，越能活络这些经络。

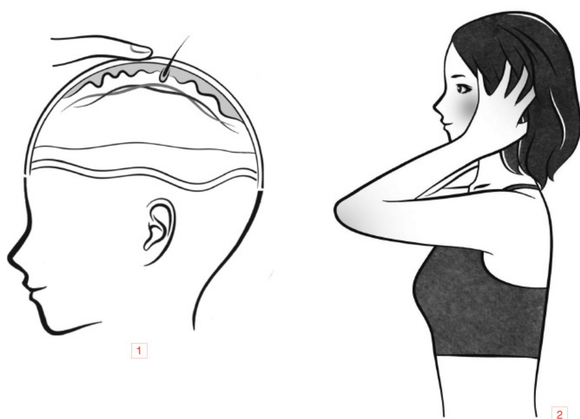
【二】按摩头皮

梳完头後，接着我们要进行头皮导引的第二个动作—按摩头皮：

1. 将指腹稳稳地压在头皮上，轻轻旋转带动你的头皮。指腹要确

实按摩到头皮，不要只在头发上滑动。

2. 换个区域，直到整个头皮都按摩一遍。



【三】敲头醒脑

最後，我们来到头皮导引的第三个动作—敲头醒脑：

1. 用手指关节轻轻敲遍整个头部。仔细专注在每个轻快的敲击，感觉它正在刺激并唤醒脑细胞。这个练习对於提升神经及精神上的反应非常有帮助。



肆、静坐导引

进行到这里，我们已经完成了坐功课的下肢穴道导引、上肢穴道导引和头颈导引了，接下来是坐功课的最後一部分「静坐导引」。「静坐导引」是为了收回我们外逐的心神，专心在身体的放松上。「心身并济」的功夫与「心身一如」的理想典范可说是东方修链的特色所在，不仅追求心灵的安静宁定，亦追求身体的放松无执。这样的理想境界，同时体现於中国的静坐存思、与印度的静坐冥想当中。透过以下的静坐导引，将能让你体会这样的理想境界。

静坐导引分为专注於督和坐姿放松两式，所需时间大约为二至三分钟。

第一式：

安定心神的专注於督

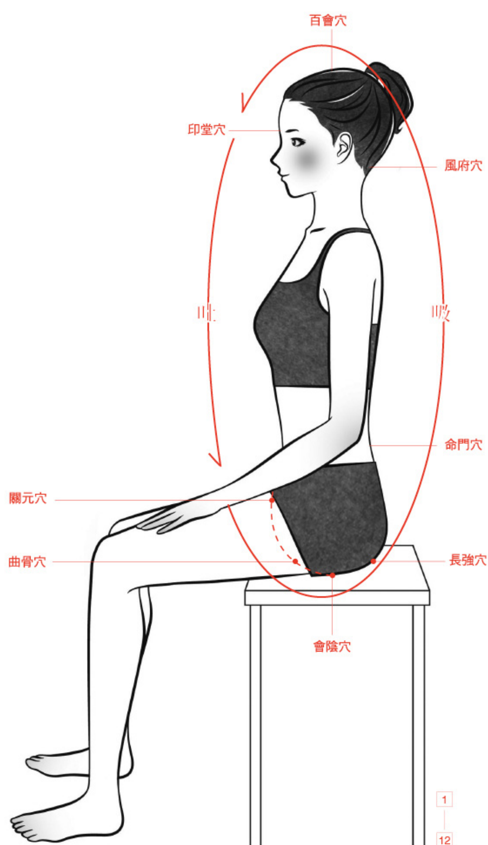
静坐导引的第一式是专注於督。

道家最重要的两部经典都谈到了关於督脉的身体原则，《老子》帛书乙本提到「守静督」，《庄子．养生主》提到「缘督以为经」，维持督脉中轴的中正安舒，不仅是老庄思想的共同规范，也是太极拳等东方武术的基础功夫。因此，收回外放的心神专注於督脉，对长年追逐外物的我们来说，是相当重要的活动。作完专注於督，心里会感觉到一种远离喧嚣的平静。

（当鼻子吸气时）注意力从关元→曲骨→会阴→长强→命门→风府→百会→印堂

（当鼻子还不需吐气时，维持闭气）从一默数到六

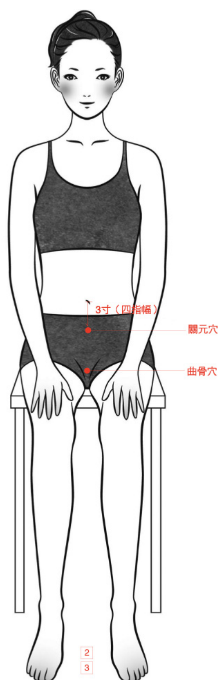
（当自然想吐气时，嘴巴吐气）吐出的气回到关元，重复三回



1. 进行时，注意坐姿符合前述「理想的坐」。维持自然呼吸，依序将「注意力」移动到以下穴位。

2. 关元穴：肚脐下三寸（四指幅）的位置。

3. 曲骨穴：在下腹部耻骨上缘。



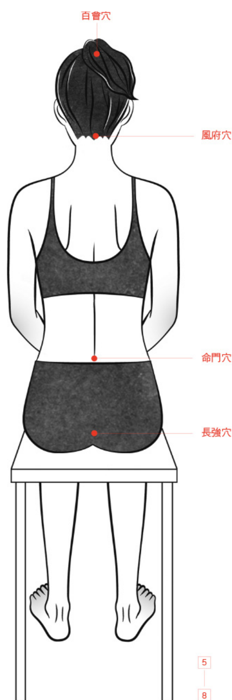
4. 会阴穴：在肛门及生殖器间的凹陷处。

5. 长强穴：在尾椎、肛门间的凹陷处。

6. 命门穴：肚脐对到後背的位置。

7. 风府穴：手指沿着颈椎往上摸，头颈交接处的凹陷即是风府穴，约在发际线处。

8. 百会穴：头顶正中央。

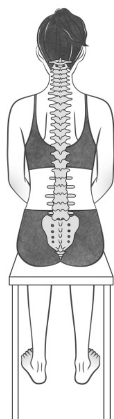


9. 印堂穴：两眉中心。

10. （当鼻子还不需吐气时，维持闭气）注意力停留在印堂穴，从一默数到六。

11. （当自然想吐气时，嘴巴吐气）吐出的气回到关元穴。

12. 重复一至十一步骤，共作三回。



注意力每移动到一个穴位，脊椎就从那里再往上拉长、拉高一些。专注於督时，身体除了脊椎以外，全身肌肉都是放松的，好像身体消失只留下脊椎一般。

小提示

- 如果你的一口气比较短，注意力移动的速度就得比较快，如果你的一口气比较长，那麼注意力移动的速度就可以比较慢。千万不要控制呼吸，而是维持自然呼吸的速度。
- 循行路径正确就好，穴位名称忘记没关系。
- 初学如果觉得注意呼吸则无法顺其自然，那就不管呼吸亦可，注意千万不要控制呼吸或变成腹式呼吸。

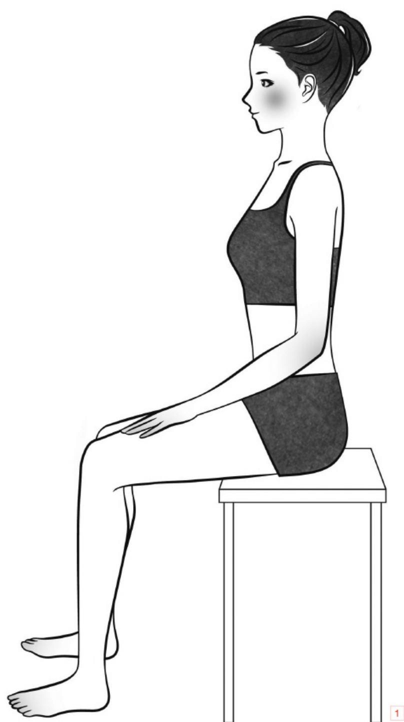
第二式：

休息脊椎的坐姿放松

静坐导引的第二式是让脊椎完全休息的坐姿放松。

东方修链所追求的是轻松的身体感。为了周身的轻灵放松，只有脊椎（或者说任督二脉）是全身唯一竖起打直的所在。然而这样的身体要求并不同於抬头挺胸、正襟危坐，因为任督二脉是打直而非僵直，是自然维持一直线、并未失去轻松的本质。坐姿放松，是让立身天地间的脊椎完全放松休息，也提醒我们即便竖直的时候，还是要放松。

1. 快速地，瞬间拉直背脊，此时想像脊椎就像从尾椎堆叠而上的珠子，一节节，一颗颗，尽可能拉开、安稳地叠放。



2. 然後上半身往前完全放松，让身体像忽然断掉的线，头、手就像树梢上成熟的果实般舒服地垂挂着。



我们已经完成坐功课了！熟练以後，操作一次只需要十分钟左右的时间。天天练习，你将会感到周身越来越放松。

小提示

- 也可以将大腿张开，让上半身舒服地完全放松。

道家经典中，我们看到一种「不刻意而高」的修链类型，所谓的「不刻意」强调的是无论行走、站立、等待，无需刻意择时择地、也就是随时随地都维持有益於精神气血的良好姿势。太极拳立身的理想姿势是「中正安舒」，「中正」包括尾闾、脊椎的中正；「安舒」就是全身都能放松，非常舒适、平稳。

许多人因为长时间使用3C产品或凝注电视，而容易驼颈、耸肩、驼背，甚至於凸肚子。该如何才能随时维持良好的姿势？如何让自己亭亭玉立或者英伟挺拔？以下这套「站功夫」就是以「下接地轴、上接天根」的站姿典范为目标，让身体在平常不刻意的时候，也能轻松作到顶天立地的理想站姿。

竖直脊梁，气血畅通诸病渐消

东方古老的经典《庄子》强调道家之徒即便是处在身体最恶劣的病况之下，也能保有一颗好像没事发生的闲适心灵。其反覆状写的最恶劣体况，正是严重的脊椎弯曲，例如：《庄子．人间世》篇形体支离变形的支离疏、《庄子．大宗师》中体内阴阳之气的平衡全都逆乱的子舆，这两人驼到整个背弯曲朝天，脊椎骨两旁的五脏俞穴全都面上，脸颊好像要埋进肚脐里，肩膀比头顶还高，颈椎则已然朝向天际。

庄子笔下衬托依然能保有理想心灵的恶劣体况，除了脊椎严重弯曲外，还有《庄子．德充符》篇中身上有大颗肿瘤的瓮盎大瘿。

似乎可得见庄子为我们揭示传统医家、道家均认为脊椎不正危害健康至巨的观点：一旦脊椎弯曲，则气血不畅；气血无法通畅，则容易积滞生成肿瘤。

人类站姿迥异於他兽。由於人可以长时间用双脚站立，也可以用单脚

支撑全身，双手因此无需像猫狗般长时间贴在地上。人类文明的发展似乎与用双脚站立而空出双手有密切的关系。为了能够平衡地站立，人类靠脊柱及下肢结构的殊异来支撑上半身的重量。而当代皮拉提斯创始人Joseph Pilates指出：几乎百分之九十五的人口患有不同程度的脊椎侧弯。新生儿的背部原是平坦的，但此後竖起脊梁、双手离地的人生，则需付出：头部和上身的重力不断拉扯肌肉、骨骼，造成身体紧缩、关节间隙减少的重大代价！

时至今日，文明日新月异，电脑频繁使用、手机时刻滑动，先天独特站姿与後天物质环境交迫，使得人体更容易从上天赋予的「大」字驼成了「夭」字，唯有勉力矫正，才能回复婴儿时期天生纵轴本应拥有的笔直。

《庄》学所要守护、长养的，是生命最根本重要的部分（「守其宗」（《庄子．大宗师》））。《庄子》书中的圣人之教，是一种单靠言语无法传授的「不言之教」（《庄子．大宗师》），近似当代所谓默会之知（tacit knowledge）、具身认知（embodied cognition）的知识类型，必需亲身实践才能真正体会、拥有。庄子说在姿势方面，只要做到一件事，只要做到「缘督以为经」（《庄子．养生主》），便能保全己身、还能健全与形躯交互影响的精神生命，也才能颐养亲上、进而享有更辽阔时空中的一切生命际遇。

「缘督以为经」即当我们站立时，任督二脉应与地面垂直。其操作方法是於日常生活中，无论动静皆须注意身体随时保持在彷佛头上有一条发辫悬於屋梁的状态。在轻松不刻意用力、不紧张、不僵直的前提下，直竖起身体纵轴。想像脊椎为一串累叠而起的珠子，留意不使这些叠起的珠子歪斜倾倒。既不驼腰、也不翘臀，骨盆既不前倾、也不後倒，注意脊椎的尾端、督脉的肇始：尾闾，能保持中正。行动中更需注意：唯有脊梁转动了，四肢及头面、眼神、脚步才随之而动，无一在脊梁不动的情况下自作举动。

庄子同时提醒我们，留意「天之生是使独也」（《庄子．养生

主》），站立行走时，同一时间只将全身的重量，放在其中一只脚上；也就是太极拳的「足分虚实，实则足心贴地」，随时注意双脚重心虚实分明，身体重心随时只落於一足。

「缘督以为经」这个姿势背後，有其独特的文化意涵。「站」不仅是一种姿势，而是身体技能；甚至不只是一项身体技能，而是能领人通往潜伏於中国传统文化中「常因自然」（《庄子．德充符》）、「道法自然」（《老子．二十五章》）境界的锁钥。任督是人身天生的中轴，子午线为天地南北之纵轴；任、督二脉之於人身，正如子午线之於天地。下接地轴、上接天根，只要於举手投足间时刻依循这般身体原则，即便不特意操练吐纳、拳法，亦能链功养气於日日夜夜。

需知至平至常，即是至神至奇。（黄元吉《乐育堂语录》）

「缘督以为经」、「天之生是使独也」二项身体技术的最高境界，即是将该技术的精神与原则寓於平日之行走、寻常之坐卧、生活的惯习。当全身肢体都能安於中轴主宰、不妄作躁动，免於筋肉紧绷造成的偏斜不稳状态，全身肌肉便容易放松（「形如槁木」（《庄子．齐物论》）），而能远离酸、痛、僵硬等诸多不适与病况。

可是谈何容易呢？当你不是不愿意站直，而是才挺直不久就颈酸、肩膀酸、腰背酸、甚至屁股酸时；当你不是不愿将全身重心置於一足，而是一小时不到就腿抖、脚酸、甚至膝盖痛时，究竟要如何才能於清醒时刻随时做到呢？

以下的站功夫，能够陶养你脊椎、双脚的力度於无形，不只让你气血通畅、诸病渐消，假以时日更且渐能体会：原来这麼下接地轴、上接天根━顶天立地站着，是远比东倚西靠来得轻松无比的姿势！

零、预备式

「站功夫」锻链开始前，我们先学习预备式──理想的站。

「站功夫」是由①下肢穴道导引②胴体的任督强化③上肢穴道导引④活络膝盖窝的委中穴，四个部分所组成。操作流程是从我们的下肢开始，到以胴体为主的任督二脉，接着到上肢，最後是我们站立时最需要锻链的膝盖窝。

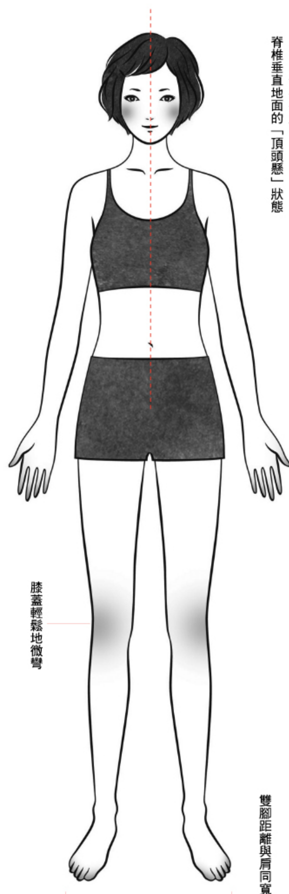
初学者一开始操作一次站功夫可能要花三十分钟左右，但不到三天的时间，就大概只需要二十分钟。约一周到十天左右，就能逐渐熟悉，此时会发现作完一次站功夫只需要十五分钟的时间。

理想的站

在正式进入站功夫的操作之前，先让我们作好预备姿势，符合理想的站姿如下：

1. 双脚距离与肩同宽；
2. 膝盖轻松地微弯（不刻意用力打直，即是微弯）；
3. 上半身保持在脖子、脊椎垂直地面的「顶头悬」状态。
4. 如果需要握拳，轻松舒服地握着，拳中留一指的空间，不要紧紧地握起来。




上半身保持在脖子、
脊椎垂直地面的「頂頭懸」狀態
膝蓋輕鬆地微彎
雙腳距離與肩同寬

壹、下肢穴道导引

「下肢穴道导引」的锻链，包括了离地最近的踝导引，往上一点的小腿导引，更高一点的髋关节导引，接着进入走与跑的训练，一共五式。熟练後所需的时间大约为六分钟。

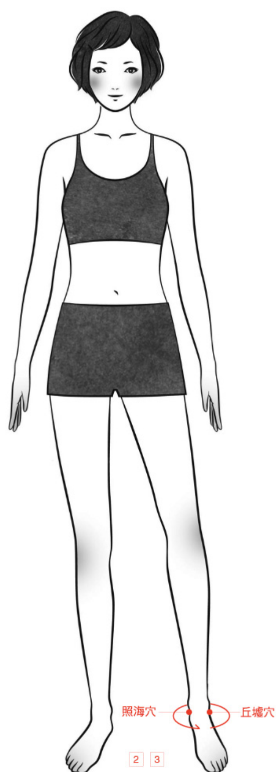
下肢穴道导引透过一些以穴道为用力核心的强化动作，活络那些平常不易动到的穴道，活化气血的同时也训练穴位周边的肌肉强度。这就像是自体重训，用自己不算费力的力量锻链身体穴道，进而达到改善身体机能的效果。

第一式：

强化青春之源的踝导引

下肢穴道导引的第一式是踝导引。脚踝是足少阴肾经循行之所，足少阴肾经是决定生殖能力、青春衰老的重要经络，因此脚踝的气血状态也就决定了我们的生殖能力与青春衰老。在踝导引的修链当中，除了强化气血，更因为重心只放在一只脚，而寄寓了《庄子》「天之生是使独也」，以及太极拳「虚实分明」的修链於其中，这样的训练同时也有助於提高骨质密度。

1. 按理想的站姿站好；
2. 把重心放在右脚，左脚保持脚尖着地，同时收紧左脚照海穴与丘墟穴；
3. 以脚尖为轴，逆时针转动脚踝五圈，再顺时针五圈。



4. 换重心在左脚，右脚脚尖着地，重复以上步骤。



5. 左脚加右脚为一回，共作三回。

小提示

- 旋转脚踝时留意保持脚尖着地，脚尖离地较容易受伤。
- 动作熟练後可将照海及丘墟穴收得更紧，在用力收紧的状况下旋转脚踝，效果更好。

Q & A

还记得照海、丘墟穴的位置吗？

盘起腿来，摸到内脚踝突出来的骨头，最凸的地方是内踝的「踝尖」，手指摸着踝尖往脚底板的方向滑动，会滑进一个小小的凹陷，那里便是照海穴。

摸到外脚踝踝尖，稍微往下、往前滑，会滑入一个小小的凹陷，那里便是丘墟穴。简单来说就是相对於照海穴在脚踝外侧的穴道。



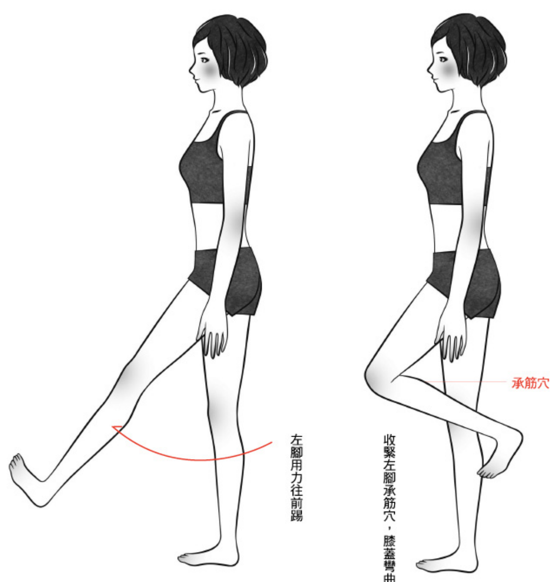
第二式：

强化腰背筋力、气血的小腿导引

接着，我们要从脚踝再往上，开始操作下肢穴道导引的第二式—小腿导引。小腿肚中央的承筋穴承载着整个腰背的筋力与气血，因此从事小腿导引可以改善腰酸背痛、脚酸脚麻，乃至於抽筋等疾病。就积极面而言，小腿导引同时寄寓了庄子「天之生是使独也」的锻链於其中，能让我们对「虚实分明」中承接全身重量的实脚进行强化的锻链。

1. 按理想的站姿站好；
2. 把重心放在右脚，左脚膝盖弯曲，离地抬起；

3. 将左脚的承筋穴往内收紧并保持这个状态，用力连续往前踢三至五下；
4. 换右脚连续踢三至五下，这样算是一回。
5. 共作三回。



小提示

- 操作时需注意重心的稳定。初学重心还不稳时一次可只踢3下，等较稳之後再练习5下。

Q & A

还记得承筋穴的位置吗？



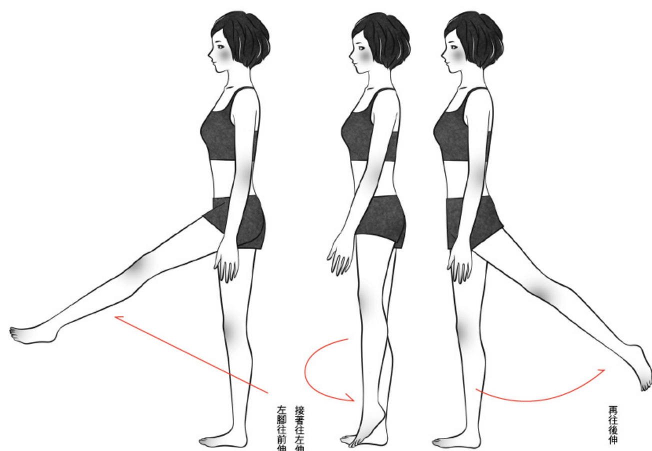
摸摸你的小腿肚，肉最多的那一处中心点，便是承筋穴。在小腿肚的中心，而不是小腿的中心。

第三式：

活络肝经、胃经的髋关节导引

接下来，我们要继续操作下肢穴道导引的第三式──髋关节导引。髋关节附近主要有肝经及胃经通过，多活络放松这个关节，能够提升肝脏与肠胃的功能。特别注意练习时必须放松，因为髋关节是很难放松的。让髋关节轻松灵活，肝经、胃经的气血才不至於因过度紧张而瘀滞。

1. 找一个较宽敞的位置按理想的站姿站好；
2. 把重心放在右脚，左脚稍稍离地抬起；
3. 左脚往前伸，再往左伸，再往後伸，依前→左→後的顺序画一个半圆，作三次；换成後→左→前，一样的方式画半圆，作三次。
4. 右脚如同左脚步骤，依前→右→後的顺序画一个半圆，作三次；换成後→右→前，一样的方式画半圆，作三次。
5. 以上为一回，可作三至五回。



小提示

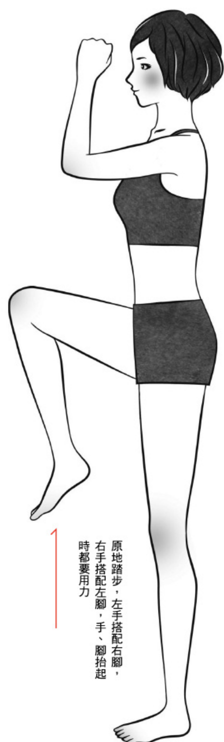
- 初学者动作先不要画大，要以能站稳为原则。
- 练习的日子久了，会发现髋关节活动的幅度变大，这表示髋关节变得放松。
- 如果觉得意犹未尽、游刃有余，可以作到5回。

第四式：

活络四肢经穴的走势

完成脚踝、小腿和髋关节导引後，现在要进入下肢穴道导引的第四式，我们要透过平日常作的走踏，来强化我们的四肢。在日常生活中，较易活络四肢经穴的动作，就是走路与跑步。但因为我们是要刻意地活络、强化四肢经穴，所以要比平常的走路姿势更为抬高与用力一些。而我们一样可以在速度不算快的走势中，留意双足的虚实分明，并将这样的习惯延续到日常生活中。

1. 上半身维持在「顶头悬」的状态，像健走般原地踏步。手、脚抬起来的时候都要用力，膝盖要抬得比屁股高。左手搭配右脚，右手搭配左脚。



2. 走五十至一百步。

小提示

- 重点在用力，而不是走得快，所以不要为了快而没有作好该用力的部分。也不要同手同脚。

第五式：

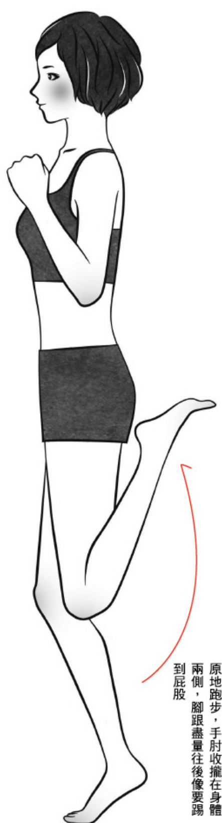
保持身体稳定的跑势

走势完成後，现在我们来到下肢穴道导引的最後一式—跑势。东方传统的身体修链会尽量避免心跳加快，因此不作快跑，也不作长时间的慢跑，更不会让自己跑得大汗淋漓，因为中医有「一滴汗一滴血」的观念，强调不能过汗。穴道导引的跑势是一个短暂的有氧，能稍微提高心跳，可是不会提到太高，且即使在跑势当中，仍要求保持身体的「中正安舒」与稳定。

1. 手肘收拢在身体两侧，手臂弯曲，双手轻松握拳，原地跑步。脚跟尽量往後像要踢到屁股，并作到以脚球着地。



2. 跑二十五至五十步。



小提示

- 跑步时用脚球着地，有助於保持身体的稳定。过程中不要急，身体越稳定、越不晃动为佳。

- 心脏不好的人，这个动作可以省略。

贰、任督强化

当我们完成站功夫的第一部分下肢穴道导引後，现在来到了第二部分──任督强化。任督强化含括了擂腹、督脉俯仰、督脉旋转、督脉摇摆、督脉侧伸、督脉九十度转、督脉一百八十度转，合计七式，专门锻链循行在腹部的任脉与背部的督脉。熟练後所花的时间大约四分钟。

为了达到东方传统的「轻身」身体感目标，势必要有擎天一柱才能支撑放松的全身。而这擎天一柱，在胴体指的就是脊椎，也就是任督二脉。因此，任督二脉的活络与强化就变得极为重要。以下单元可以帮助我们进行强化任督的锻链。

第一式：

帮助胃肠消化的擂腹

第一个介绍的动作是擂腹，我们先从任脉的强化开始。胃肠主「後天之气」，我们吃进去的食物都得透过胃肠消化吸收，才能把能量输布到全身脏腑。「擂腹」能够帮助胃肠消化，最适合在饭後操作。饭後不应该马上坐着，更不要躺着，最好是边走边「擂腹」。不想有一个肚子大、养分无力送达远端的中广身材，就多多「擂腹」吧。

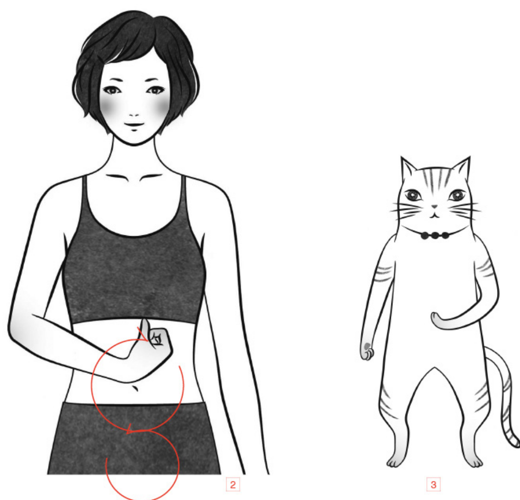
1. 右手轻松舒服地握拳，拳中留一指的空间，不要紧紧地握起来。



2. 用右拳绕着肚脐周围顺时钟按摩三十六圈。按摩时拳头跟着手

腕旋转。

3. 接着换左手操作一次，逆时钟按摩三十六圈。

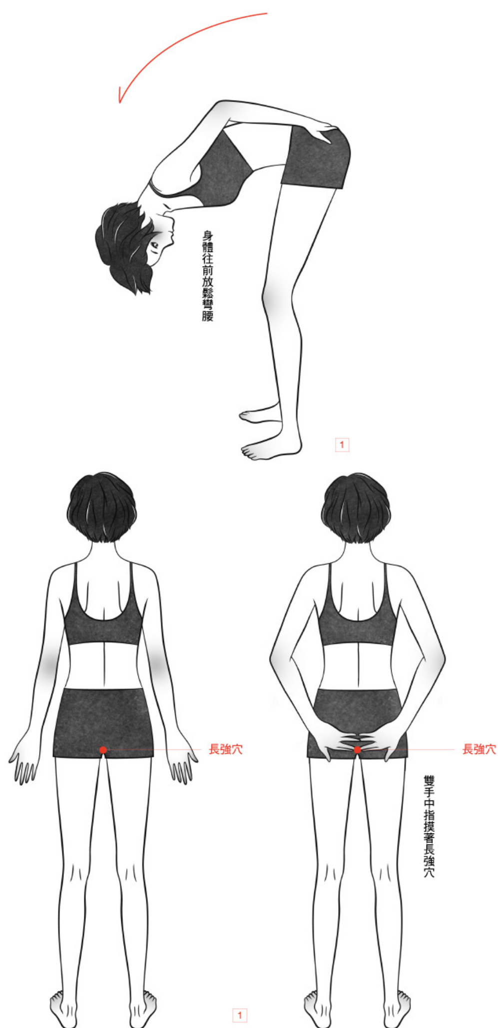


第二式：

活络五脏气血的督脉俯仰

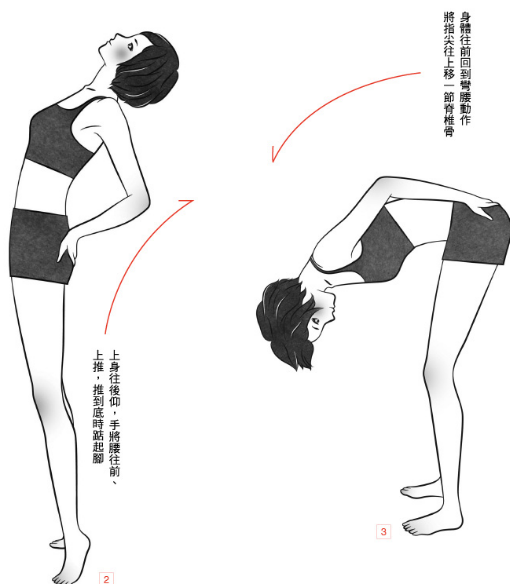
接着，要开始强化我们的督脉。现在要进行任督强化的第二式—督脉俯仰。跟五脏最密切相关的穴道（五脏俞）紧临背部脊椎，五脏俞穴的气血活络与否，直接影响到相关脏腑的气血状态。督脉俯仰以单一节脊椎作为支点，可以拉大前後俯仰的幅度，能让脊椎的延展达到极致。如此能使五脏俞穴的气血状态达到平日无法到达的活络程度。导引者可由操作此式前後身体温度的提昇与身体的活络程度，来感受督脉导引的效力。

1. 双脚的间距略小於肩宽，双手中指指尖摸着长强穴（在尾椎、肛门之间的凹陷处），往前放松弯腰。

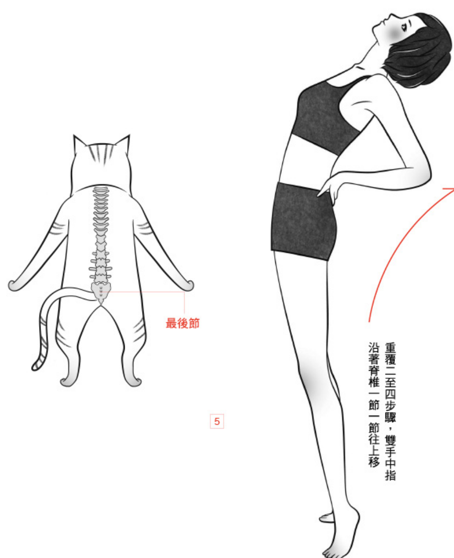


2. 上身往後仰，用手将腰往前、往上推。推到底时踮起脚，以增加後仰的角度与幅度。

3. 紧接着身体往前顺势回到弯腰动作，脚跟也放回地面。



4. 将指尖往上移一节脊椎骨。
5. 重复二至四步骤，一节一节伸展脊椎，直到手指没办法移到更高为止。



小提示

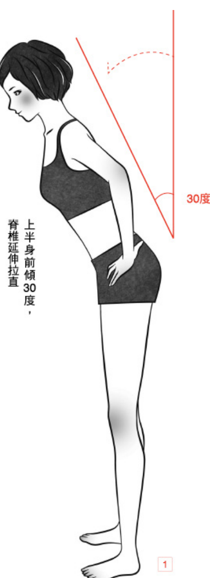
- 刚开始练习的时候，脚步会移动是正常的，多多练习，身体会越来越稳定。

第三式：

加强尾椎力度的督脉旋转

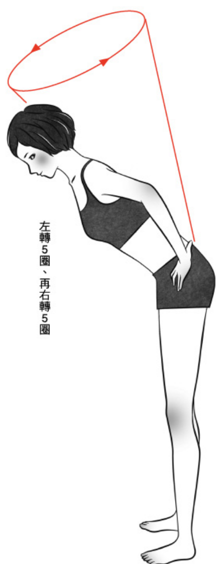
完成督脉俯仰後，现在我们来到任督强化的第三式━督脉旋转，强化尾椎的稳定度与力度。我们可以由一个人坐着的时候，尾椎能否垂直椅面而不致骨盆前、後倾，来估量他的生理年龄。而督脉旋转是在固定尾椎的情况下进行，因此无形中能锤链尾椎的稳定度与力度。另一方面，操作时上半身前倾三十度延伸拉直，力量顺着尾椎、脊椎往前延伸到颠顶，更是蕴含《庄子》「缘督以为经」的锤链於其中。

1. 按理想的站姿站好，双手插腰，上半身前倾约三十度，背脊延伸拉直，感觉从尾椎到头顶连成一条线。



2. 想像长强穴（在尾椎、肛门之间的凹陷处）像圆规的针尖固定住了。

3. 向左转五圈、再向右转五圈。



小提示

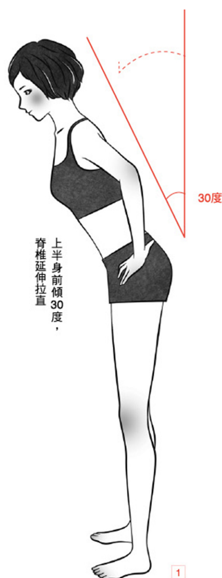
- 在脊椎旋转的过程中，注意下半身不要跟着晃动。
- 过程中注意从尾椎到头顶要保持一直线，延展拉长。

第四式：

灵活脊椎的督脉摇摆

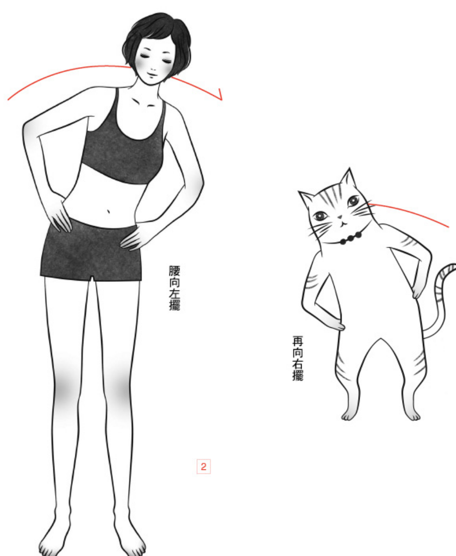
再来，我们继续任督强化的第四式—督脉摇摆。前面督脉俯仰训练的是每一节脊椎骨，使其达到前後俯仰的极大值。而督脉摇摆则是透过左右摇摆，用不一样的角度来拉开脊椎。摇摆的角度将会随着腰部的日渐放松灵活而愈来愈大，而在左右摇摆的过程中，需保持一股拉直的力量从尾椎通过腰椎、胸椎，直达颠顶，仍然寄寓了《庄子》「缘督以为经」的训练於其中。

1. 维持上半身向前倾三十度，从尾椎到头顶用力伸长拉直，保持



一直线。

2. 先向左摆，再向右摆。左右摆的幅度，依个人能力越大越好，但不必勉强。



3. 左摆加右摆为一回，总共作五回。

小提示

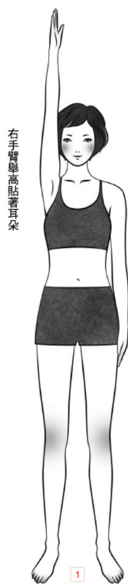
- 在脊椎摇摆的过程中，注意下半身不要跟着左右摆动。

第五式：

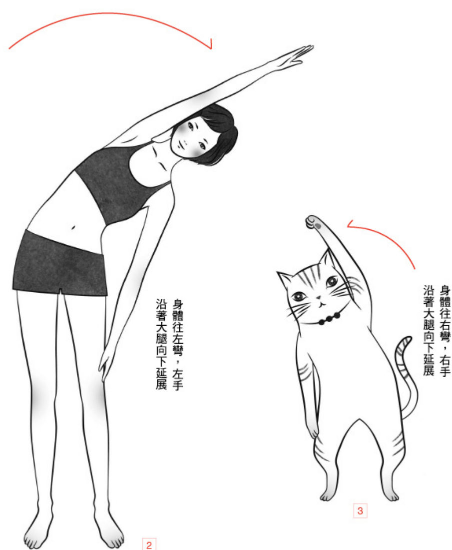
延展脊椎的督脉侧伸

接着，来到任督强化的第五式━督脉侧伸，换一个向度强化督脉。督脉侧伸还可以矫正耸肩这个不良姿势。当我们举起手用手臂贴紧耳朵时，肩膀要下压，而另一只手沿着大腿向下延展时，肩膀也得下垂，因此无形中对耸肩进行了矫正；同时，向下延展的动作还可以帮助我们把脊椎侧伸的角度拉大，让督脉左右活动的向度达到极致，因此也能预防甚至改善僵直性脊椎炎、脊椎软骨磨损等疾病。

1. 身体回到理想的站姿，举起右手，手臂贴紧耳朵（不要弯脖子用头去贴手）。左手掌贴紧左大腿外侧。



2. 身体向左弯，保持右手臂贴紧耳朵。左手则沿着大腿向下延展，尽量超过膝盖（注意身体不可以前倾或後仰）。
3. 换左手举起，右手掌贴紧右大腿外侧，身体向右弯。

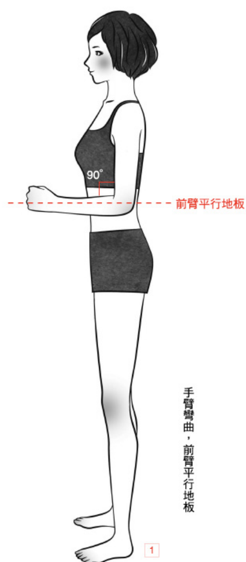


4. 左弯加右弯为一回，总共作五回。

第六式：
活络腰胯的督脉九十度转

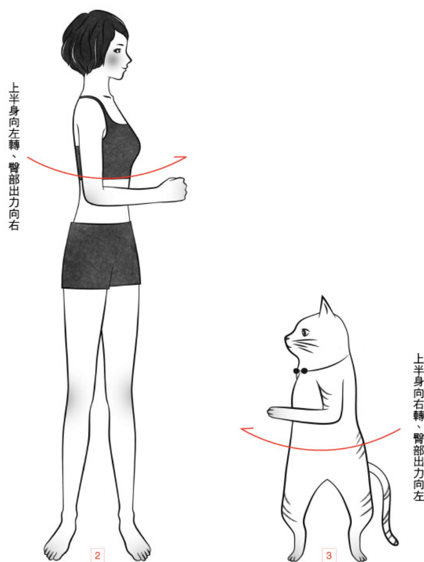
现在，我们来到任督强化的第六式—督脉九十度转。日常生活中不管是久坐或久站，都容易使上半身与臀部间的腰胯部位变得僵化而不灵活。腰胯也是太极拳修链者在通体周身求松的过程中，最难放松的部位。透过督脉九十度转的导引，当上半身往左转时，臀部刻意往右，能把上半身跟臀部在安全范围内拉开。不但能增加腰胯的灵活度，也可以解消久坐久站的僵直。

1. 上手臂贴着身体，前臂与上臂呈九十度，前臂平行地板，掌心相对，轻松握拳。



2. 上半身向左转时，臀部向右转。也就是上半身与臀部转的方向相反。

3. 上半身向右转，臀部向左转。



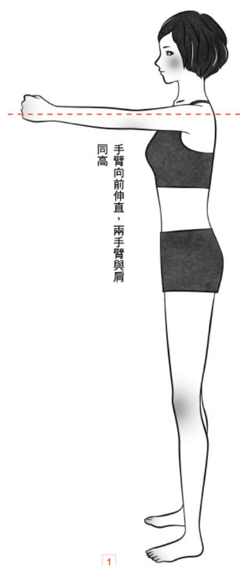
4. 以上半身转向来说，左转加右转为一回，总共作五回。

第七式：

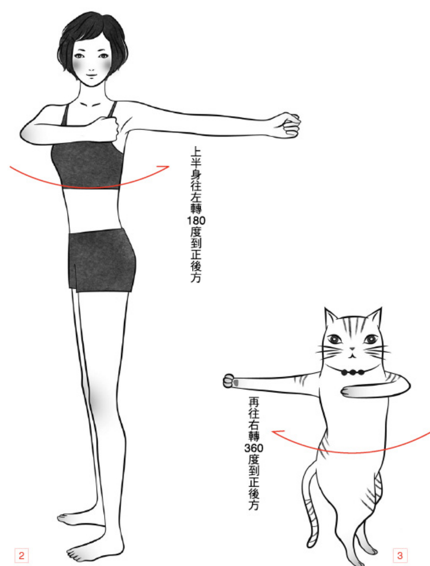
增加腰胯灵活度的督脉一百八十度转

最後，是任督强化的第七式—督脉一百八十度转。督脉一百八十度转，可以说是督脉九十度转的强化，能将上半身与臀部之间拉得更开，更加放松腰胯。除了能消除久坐、久站导致的僵直，还能增加灵活度。此外，还可以透过垂肩及甩动手臂的动作达到改善耸肩、放松双臂的功效。

1. 两手臂向前伸直，与肩同高，掌心相对，轻松握拳，下半身不动。



2. 上半身先向左转一百八十度到正後方。（脚朝前方，手朝正後方。右拳随着身体转动被往後带，自然打到左边肩膀。）
3. 再向右转三百六十度到正後方。



4. 左转加右转为一回，总共作五回。

参、上肢穴道导引

当我们完成了站功夫的下肢穴道导引、任督强化後，现在来到了站功夫的第三部分━上肢穴道导引。上肢穴道导引是由拍打劳宫、拉开天井、心肺小圈、心肺大圈、上接天根这五式所组成。这套动作将由肢体末梢的手掌开始，一路往上活络手肘，最後结束在连接胴体的肩膀。这部分共需花两到三分钟的时间。

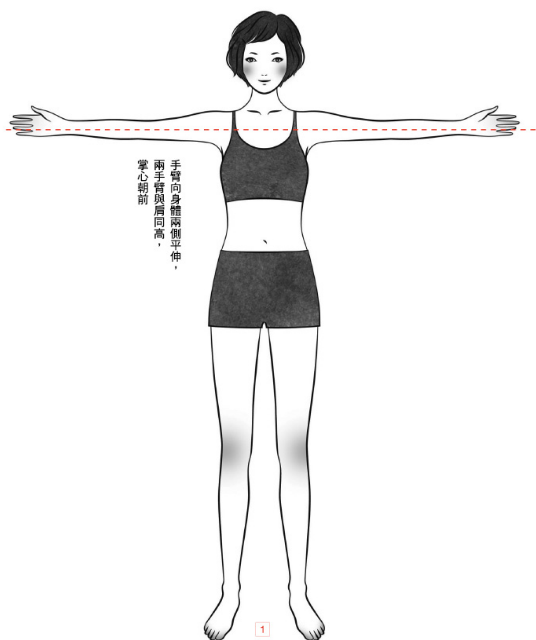
胸膛跟背、肩膀的相对位置标准与否，很容易影响心肺功能。在东方的身体修链中，随时保持不耸肩、不驼背、也不用力挺胸的姿势，不仅可以减少或远离上呼吸道疾病，更可增强心肺功能、让人中气十足。以下这个单元就是透过上肢穴道导引来达到增强心肺功能的目的。

第一式：

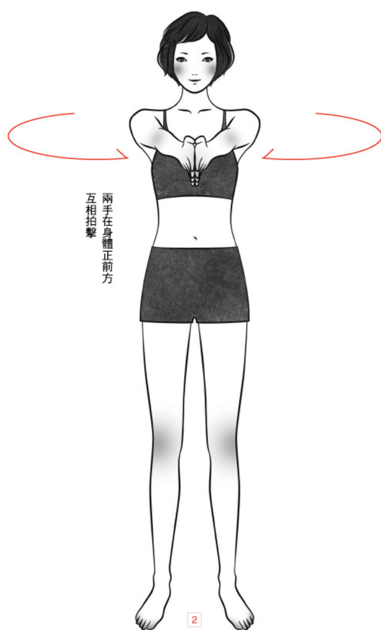
活络手掌的拍打劳宫

首先，我们要作的是上肢穴道导引的第一式━拍打劳宫。劳宫穴位居我们辛劳双手的中央，生活中有太多工作、活动仰赖双手进行，因此每天透过拍打劳宫，让双手掌达到舒展、气血活络的放松状态。

1. 双手手臂向身体两侧平伸，与肩同高，掌心朝前。



2. 手臂保持伸直，像拍手一样向前摆荡，使双掌劳宫穴相互拍击。



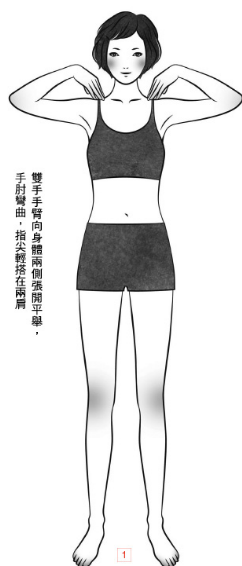
3. 拍十一下。

第二式：

疏通肩肘的拉开天井

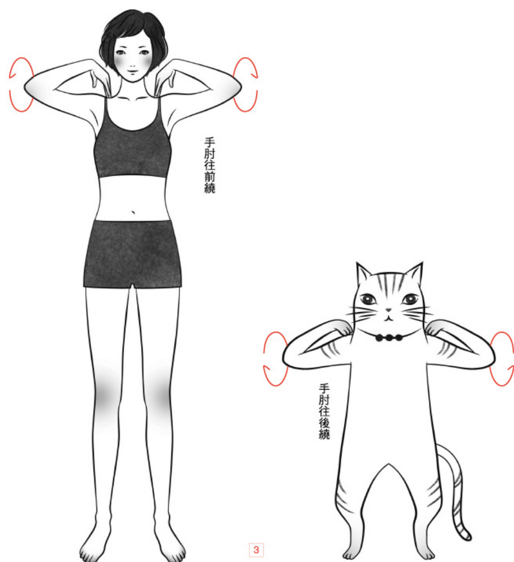
接着，我们来到肘肩的锻链，操作上肢穴道导引的第二式—拉开天井。生活中常常久坐，或是长时间使用电脑、手机，很容易导致耸肩、驼背等不良姿势。透过拉开天井的导引动作，可以帮助肩膀下垂放松，使肩膀的气血流通活络，进而能够维持或恢复到最好的状态。

1. 双手手臂向身体两侧张开平举，弯曲手肘，两手指尖轻搭在两肩上。



2. 注意力放在天井穴，想像天井穴各自朝左右两侧延伸，横向拉开身体。

3. 保持天井穴延伸的感觉，双手手臂往前绕五圈，再往後绕五圈。

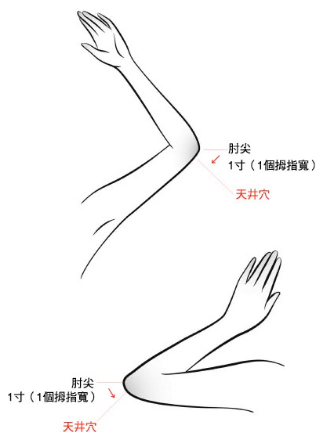


小提示

- 好像是用天井穴在画圈，但因为天井穴始终致力朝两端延伸，所以画出的圆圈不会太大。

Q & A

还记得天井穴的位置吗？



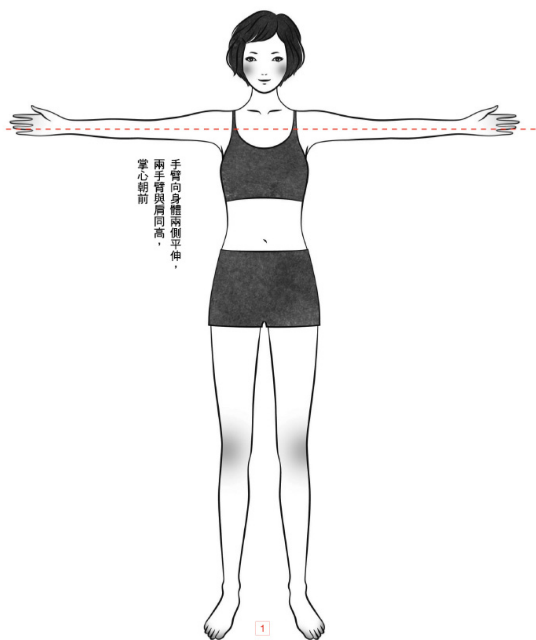
把手肘弯曲起来，手肘最突出的地方叫作肘尖，从肘尖往上约一寸有一处凹陷，就是「天井穴」。

第三式：

消解寒湿、强化心肺的心肺小圈

现在，我们再上移到更高的训练位置，也就是肩膀，进行上肢穴道导引的第三式—心肺小圈。心肺功能不只影响我们的体线体型，更攸关健康年寿。心、肺两经络循行过上肢，心肺小圈的导引动作透过绷紧手臂穴道与不断加快手臂画圈的速度，打开从穴道到经络到脏腑的通路，能使外感客留人体的水、寒、湿容易消解，更能积极地使心脏有力、神气充足。

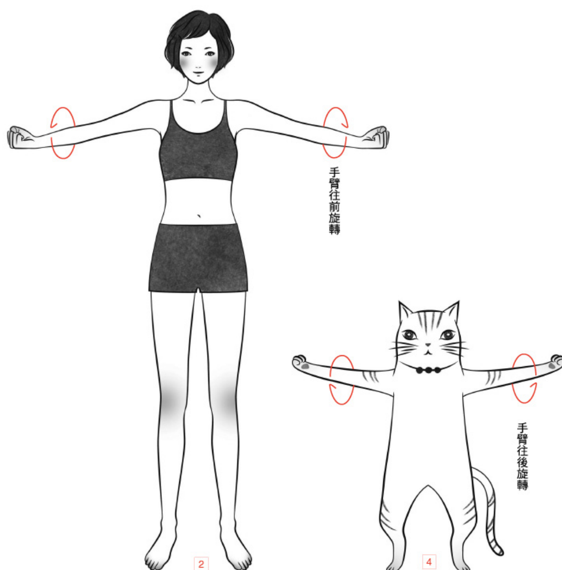
1. 双手手臂向身体两侧张开平举，掌心朝上握拳。依序绷紧劳宫穴、郄门穴、侠白穴、消泺穴，直到全数绷紧。



2. 以肩膀为轴心，手臂小幅度地向前旋转，绕十一圈。一圈比一圈更用力，直到不能再更用力为止。

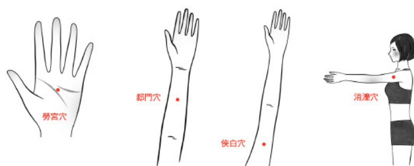
3. 短暂放松一下下。

4. 再次绷紧穴道，手臂向後旋转，绕十一圈。同样逐渐增加绷紧的力度，直到不能再更用力为止。



Q & A

还记得劳宫、郄门、侠白、消泺穴的位置吗？



位於手掌心正中央的就是劳宫穴。握拳的时候，中指与无名指稍稍用点力，在掌心上留下点指痕，这两个指痕的中心点，就是劳宫穴所在。

手掌下方横纹称为腕横纹。手臂微微用力，手腕横纹处可见两条隐隐突起的肌腱。沿着肌腱间隙，由腕横纹向手臂方向延伸五寸（四指幅＋两个拇指宽）的位置，就是郄门穴。

从手肘内侧横纹中央往肩膀方向五寸（四指幅 + 两个拇指宽）的位置，就是侠白穴。

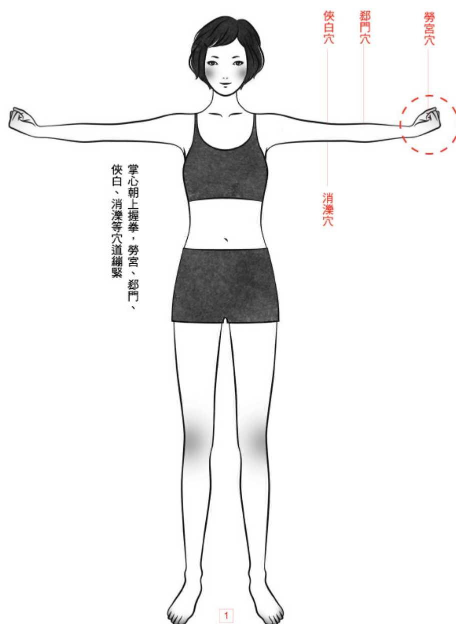
消泺穴则位於上手臂外侧，三头肌（俗称掰掰袖）的中央凹陷处。（消泺穴的详细找法请见「好睡操」的「基本功」）

第四式：

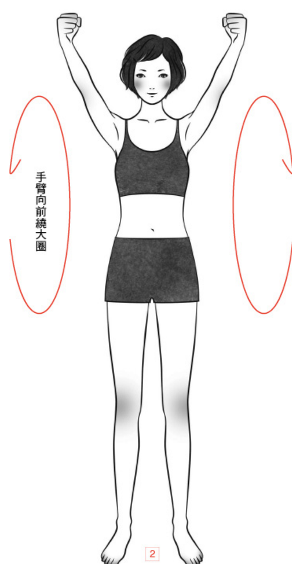
放松肩膀的心肺大圈

接着，我们要让肩部绕行的空间更大，进行上肢穴道导引的第四式—心肺大圈。心肺大圈是以肩臂相连处作为画圈的枢纽。操作者一旦发现向前与向後绕圈的难易有别，就要意识到平常可能存在耸肩、驼背等不良姿势。此时不仅平日要留意改善姿势，更可以增加操作心肺大圈的次数来改善。另外，在以松身为目的的太极拳或东方修链当中，手松之後就要进入胴体的松，因此由手肩相连处到胴体的放松是一个很关键的枢纽，这部分的锻链不可轻忽。

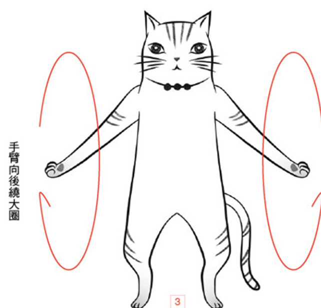
1. 双手手臂向身体两侧张开平举，掌心朝上握拳。依序绷紧劳宫穴、郄门穴、侠白穴、消泺穴，保持全数绷紧。



2. 以肩膀为轴心，手臂大幅度地向前绕五圈，在身体两侧画大圆。



3. 以同样的方式向後绕五圈。



小提示

- 画圆的过程中手臂须保持绷紧的状态。如果太酸受不了，每圈结束可稍稍放松，然後再次用力绷紧进行下一圈。

第五式：

松开肩背的上接天根

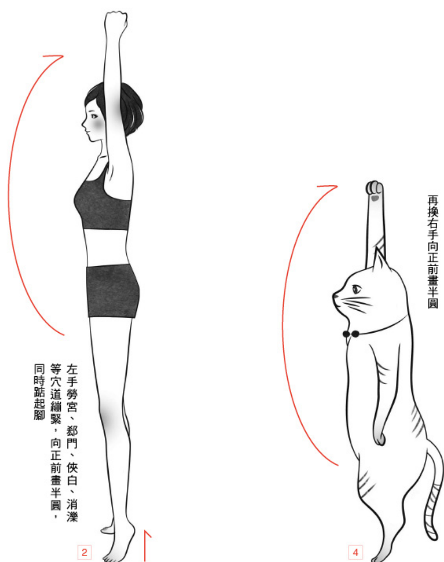
上肢穴道导引的最後一式是活络肩背的「上接天根」。东方修链中，身体的轻松与安适，奠基於如《庄子》「缘督以为经」、太极拳「顶

头悬」、「竖起脊梁」、「尾闾中正」等重要的身体规训。上接天根的导引透过同时指向天空握拳的手和颠顶，不断延展向天空，来强化身体中心线的中正笔直。这是最能让操作者意识到是否有驼背的动作，一旦在操作时，肩膀有不顺或僵硬之感，就表示平时要倍加留意垂肩而不耸肩，且最好每小时操作一、二次上接天根来改善。

1. 手臂自然下垂放在身体两侧，双手握拳，掌心相对。



2. 专注绷紧左手劳宫穴、郄门穴、侠白穴、消泺穴，维持绷紧的状态，向正前画半圆、向天空方向延伸，同时踮起脚。
3. 维持绷紧，左手回到大腿旁，脚跟放回地面。回到一开始的位置，放松。
4. 右手臂重复上述步骤。左右手交替为一回，共作五回。



小提示



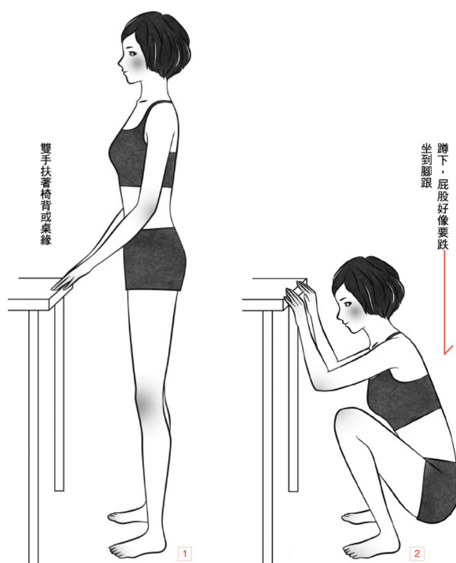
- 上接天根可以调整肩膀，特别适合长期使用电脑，或是肩膀前倾、驼背的人。手臂上举时如果有困难，觉得肩膀僵硬、紧绷，不妨多加练习来增强效果。

肆、活络委中穴

到这里，我们已经完成了站功夫的下肢穴道导引、任督强化及上肢穴道导引，站功夫最後一部分「活络委中穴」要锻链的是我们站立时最容易受伤、年老最容易退化的部位，也就是我们的膝关节。活络委中穴共需三分钟左右的时间。

从膝关节的灵活程度可以窥见一个人的生理年龄。日常生活中维持坐姿的时间很长，膝盖时常弯曲，气血较不活络，有点年纪时往往难以屈膝。因此活络委中穴是非常重要的功课。上厕所若是使用蹲式马桶，蹲下、站起时亦可融入此一导引动作。

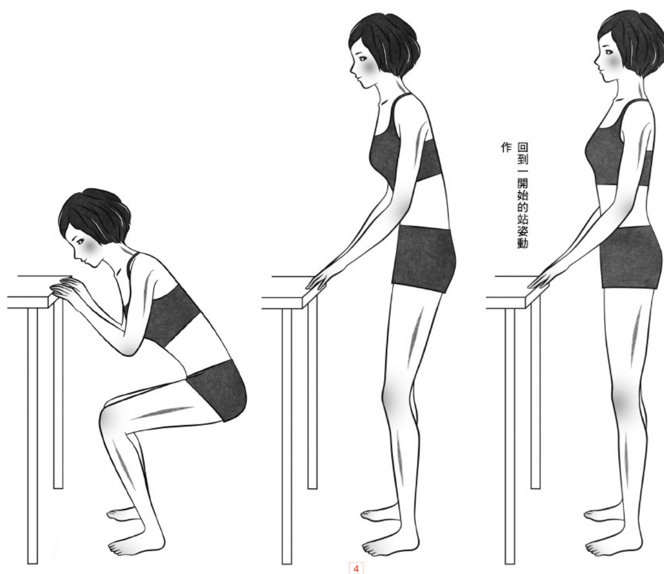
1. 找个椅背或桌缘扶着，以免重心不稳。
2. 从站姿瞬间蹲下身来，让屁股好像要跌坐到脚跟上。



3. 以委中穴为中心开始收紧，慢慢扩展到全身出力绷紧，心里从一默数到二十。



4. 维持全身仍是绷紧的状态，慢慢站起来。



5. 瞬间放松，同时蹲下身来，让屁股坐回脚跟上。重复步骤三至五。

6. 反覆操作十一至二十二次。

小提示

- 蹲下时脚掌能贴地就贴地，无法贴地也没关系。
- 这个动作能强健我们的膝关节。熟练以後可以不扶东西，放手作的锻链强度会更强！

Q & A

该不会忘了委中穴在哪吧？

委中穴就在膝盖後方的正中央，摸到时约略可以感到有动脉在跳动。

现在，我们完成所有站功夫的动作了！如果已经操作得非常熟练，你会发现总共只要十五分钟就可以完成。但如果你花的时间比较多，也未必不好，只要锻链紮实，完成时间的长短不是重点，重点在全神贯注！天天操作，你将会感到周身的力量一天比一天好，每一次的训练都能越来越轻松。

操链有感

远离易受风寒体质

身为朝九晚五的上班族，虽然办公室有空调，但其实是待在一个很容易相互传染感冒的温室内，再加上常态性的加班、熬夜，不知不觉间让自己的身体不断退步。接触到穴道导引前身体非常怕冷，即使是五月晚春时节，仍常裹着外套，而且经常感冒，甚至曾严重到每天晚上被咳醒，身体状态不堪一击。後来每天力行起床後一定先作「站功夫」及「坐功课」，约过了半年，经常咳嗽的问题开始好转，双脚常冰冷难入睡的问题也早已消失。（李河汉／三十九岁）

改善压力引发的内分泌失调

或许是社会、家庭的期盼，也或许是对自己的要求，过去我总是追逐成绩单里一栏栏A＋，渴望自己的名字出现在书卷奖名单中。我喝茶、咖啡熬夜；我整晚趴在桌上只为争取分秒的读书时间；我放任精神紧张、心情焦虑，以为唯有如此才能钜细靡遗背下所有考试重点。一年後，身心状况亮起红灯，趴睡时常惊醒，内分泌失调、痛经到头晕呕吐，只能依靠黄体素催经，还得忍受药物带来的副作用。直到幸运接触穴道导引，才在习链穴道的收紧放松过程中，学习随时收回外逐纷乱的思虑、专注观察自己的身体。短短一个月後，意外地好睡、放松、平安，是这套功夫带给我最大的宝藏。（李亭仪／二十岁）

体质回春，发色变黑，改善经年膝痛、频尿

遇见穴道导引，可说是这一生中极幸运的机缘，刚开始并没抱什麽希望，半信半疑，总觉得没时间链功，即便好不容易完成，也觉得气力散尽，需要好好休息。直到某天，朋友看到我脸部皮肤变细、头发变

黑的惊叹，才让我意识到原来导引功夫带给我的帮助还有：产後疼痛了三十三年余的膝盖，也竟然不痛且更灵活有力；睡眠品质变好，时间缩短，起床後精神饱满；不再频尿，变得集中而有力。现在我在忙碌的日子里，也利用坐公车等零碎时间，锻链左照海、丘墟，右照海、丘墟……在每一个收紧与放松间，享受身心的轻灵与安适。（周明徵／六十岁）

成效每天都能感觉得到

穴道导引是一项很容易融入生活的运动，忙碌中往往难以空出完整时间，但穴道导引的三套功夫，每套都只需约十五分钟就可以舒展活络全身。且对於生活中许多小毛病，像是久坐腰背酸痛、身体僵硬、吹风受寒、快要感冒时喉咙痛、用眼过度眼睛酸……等，都可以很快地获得改善。开会、听课、搭捷运、等公车的时候，趁机动一动，从小毛病治起，才能远离大麻烦。养成操作穴道导引的习惯，身体越来越灵活，心情也跟着轻松。我觉得自己的身心，是最好的投资标的，也是最佳的保险策略。成效，每天都能感觉得到。（林隽雅／二十四岁）

改善压力造成的浅眠易醒

操链穴道导引不止关乎身，也关乎心灵。心上总堆着许多事的我，每当想叹气时，就用好心情导引来对治；压力大、过於紧张所造成浅眠、易作恶梦的状况，也因睡前做穴道导引得到改善，向外奔驰的心思得以内返，安定清宁。（陈筠／二十九岁）

帮助我变瘦！帮助中风父亲从卧床到站立！

以前我虽然有运动习惯，可是很难瘦在想瘦的地方，作了穴道导引以後（特别是针对腹部的运动），腹、腰、臀在一年内少了十三公分，大号变得顺畅，连月经时不适的症状也改善许多。二○一四年中，父

亲突然中风住进了加护病房，幸好得以在住院初期就日日操链穴道导引，头两周气力便显着恢复，且在卧床长达一个多月、转入照护病房後的第一周便能坐直，第二周就能练习站立、踏步，几乎没有卧床病人肌肉萎缩的後遗症。由於自己医学院职能治疗系的背景，深刻了解这套功法对病人、对常人的益处，都不只是不生病而已，更能在每日锻链中朝着更健康的目标迈进。（刘孝圣／三十五岁）

减缓拉伤旧疾带来的生活不便

因工作需要长时间久站或久坐，所以原本就有旧伤的腰部经常僵硬疼痛。有时因拉伤复发，有时则是久坐造成肌肉紧绷。每次一痛起来，动辄一周以上才能慢慢减缓，生活上带来了许多不便。自从开始操链穴道导引後，腰部至今已许久没有再出现过疼痛了。此外，过去我曾是秋天就穿羽绒衣，冬天睡一觉起来双脚还是冰凉的虚寒体质。但在操链完整套穴道导引後，却能令全身自然发热冒汗，现在即使入冬後手脚也依然温暖。（刘燕凌／三十岁）

文明带来的身体不适，随时随地得以舒缓

经常有长途交通的机会，若遇上车厢内空气不流通或是流感季节，往往难逃下车後头痛、肩颈酸痛、眼乾，更添旅途疲惫。学习穴道导引後，开始尝试在乘车时间练习好睡操，藉由收紧放松全身各处的穴道，刺激气血活络，晕车的情形随之得到大幅的改善。好睡操的功夫几乎没有外显的动作，旁人难以察觉，冗长的车程变成运动时间，一段时间後更发现原本消化不良的宿疾也有相当明显的改善。平时经常使用电脑，久而久之养成驼背、驼脖子的不良姿势，加上天生轻微的脊椎侧弯，常觉久坐时一口气卡在胸间，呼吸不畅。习链穴道导引的坐功课与站功夫後，原本因久坐不动而歪曲、无力的四肢胴体，竟能在短短十余分钟的导引後便能恢复力量，对学习与工作效率的增进大有助益。（刘璟翰／二十九岁）

穴道导引：融合庄子、中医、太极拳、瑜伽的身心放松术

作者：蔡璧名｜出版者：天下杂志股份有限公司｜出版日期：2016/02/24｜档案格式：EPUB□档案制作日期：2016/06/28｜档案制作：群传媒股份有限公司